

NELLY GROSJEAN

NELLY GROSJEAN

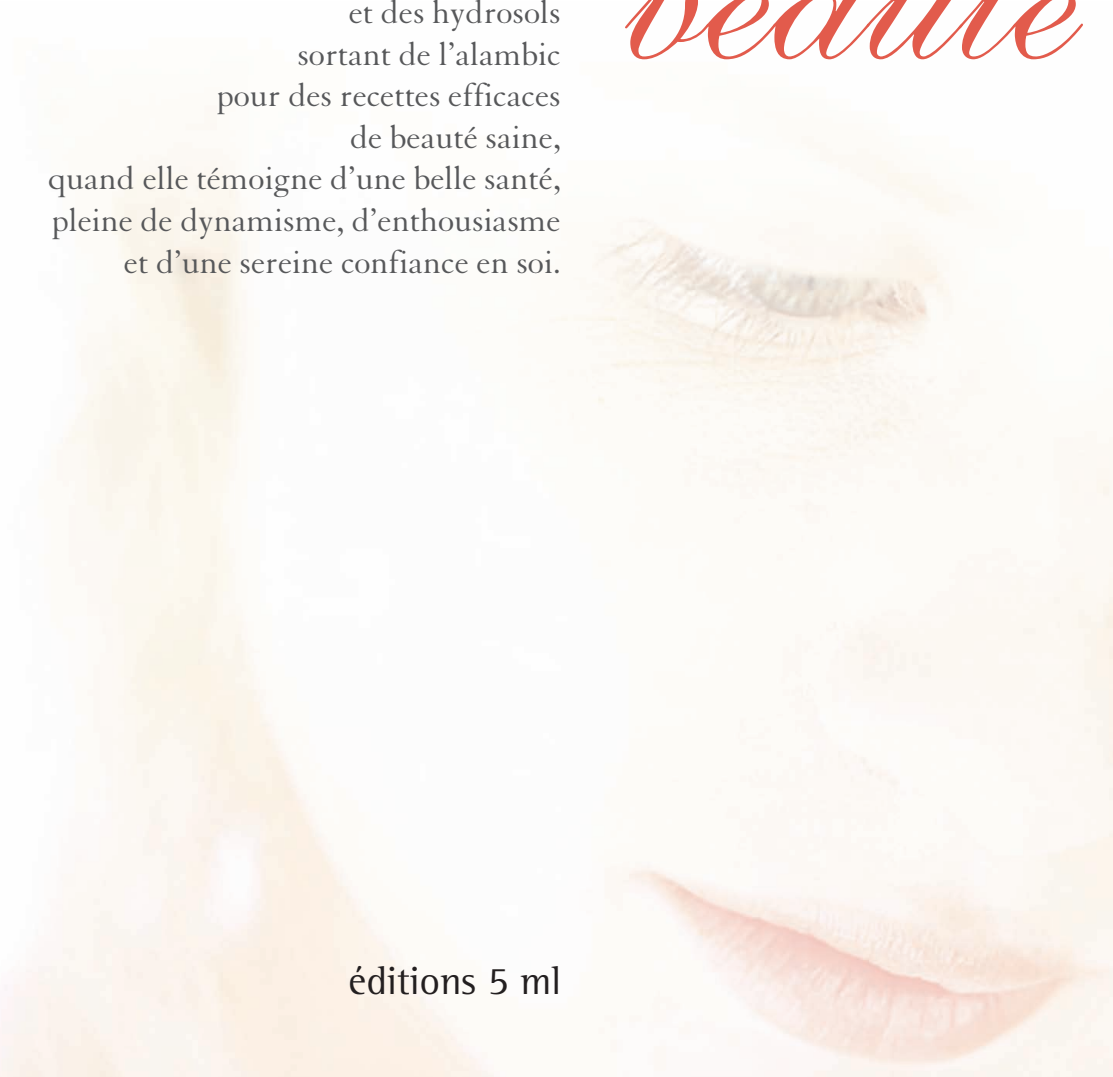
l'aromathérapie beauté

guide des compositions
d'huiles essentielles naturelles bio
et des hydrosols
sortant de l'alambic
pour des recettes efficaces
de beauté saine,
quand elle témoigne d'une belle santé,
pleine de dynamisme, d'enthousiasme
et d'une sereine confiance en soi.

l'aromathérapie beauté

éditions 5 ml

éditions 5 ml



L'AROMATHERAPIE BEAUTE

DU MEME AUTEUR

EDITIONS 5 ml

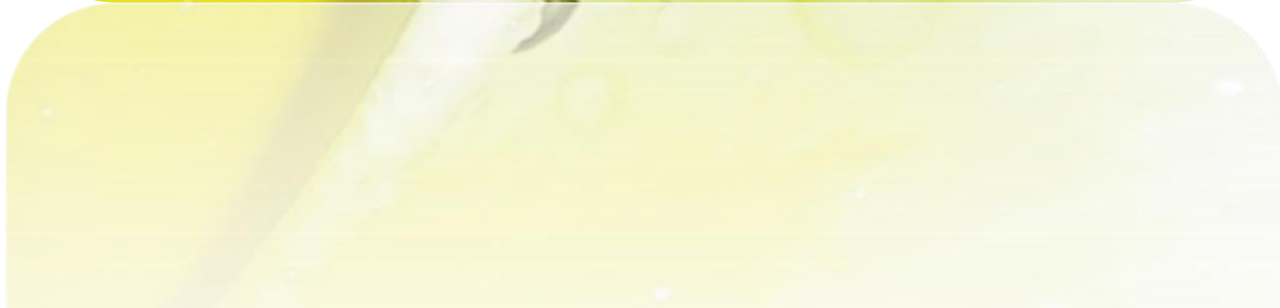
- recettes aromatiques d'urgence, 2012
- l'aromathérapie et la femme enceinte, 2005
- l'aromathérapie et les enfants, 2005
- mailgrir, gagner 10000 par kilo perdu, 2006
- l'aromathérapie beauté, 2007
- le carré des simples, 2007
- l'aromathérapie naturellement, 2007
- hydrosol mon ami, 2007

EDITIONS EYROLLES

- huiles essentielles, se soigner par l'aromathérapie, 2004
- l'aromathérapie tout simplement, 2007
- la beauté par les huiles essentielles, 2008
- le grand livre de l'aromathérapie, 2013

AUTRES EDITIONS

- l'aromathérapie naturellement, Editions de la table ronde, 2000
- l'aromathérapie vétérinaire, édition Trédaniel , 2007
- des senteurs aux parfums, édition la chevêche, 2000
- je soigne mon animal avec les huiles essentielles, édition Ellébore, 2013



La beauté qui se mange...

Guide des compositions d'huiles essentielles naturelles bio et des hydrosols sortant de l'alambic pour des recettes efficaces de beauté saine, quand elle témoigne d'une belle santé, pleine de dynamisme, d'enthousiasme et d'une sereine confiance en soi.

Sommaire

Le goût de la beauté

Une fête des roses - au Japon, la beauté du geste - cascades vivifiantes au Brésil - femme, femmes... médecins - poètes et mystiques - petit tour du monde des arômes - l'art du distillateur.

Chapitre 1

La santé, ambassadrice de la beauté

Les dix règles d'or de la beauté-santé naturelle, cures de printemps, cures quotidiennes de beauté-santé.

Chapitre 2

Huiles essentielles et hydrosols pour une beauté ultra-naturelle

Les vingt-neuf huiles essentielles - les huiles essentielles complémentaires - les hydrosols - les hydrosols complémentaires - une pharmacie aromatique « beauté ».

Chapitre 3

Préparer soi-même ses produits de beauté aromatiques

Huiles aromatiques bains, corps, massage, frictions, sérums aromatiques, huiles précieuses visage, cheveux, pieds, ongles, après-rasages, « toniques » visage, compresses pour les yeux, contre les brûlures, frictions, fumigations, gommages, masques, hygiène féminine, composer son parfum.

Annexes

En guise de mémorandum de l'aromathérapie beauté

Une autre manière de vivre - les dix règles d'or du bien vivre - propriétés des huiles essentielles - à propos de la rose - bibliographie.

Le présent ouvrage est la réédition d'*Aromathérapie esthétique, des huiles essentielles pour votre beauté*, que j'ai publié voici une trentaine d'années, et dont le vif succès ne s'est jamais démenti. Cependant j'ai estimé qu'il était temps de vous en proposer, aujourd'hui, une édition réactualisée et remise en pages. J'y réponds toujours aux nombreuses questions à propos des soins de beauté-santé : comment faire les cures de printemps ? L'alimentation a-t-elle une influence sur la santé, la vitalité, la beauté de la peau, sur le vieillissement prématuré ? Comment fabriquer exactement les huiles de massage, les onguents, les bases, les parfums, masques et gommages ? Comment préparer bains, inhalations et fumigations... et encore les huiles pour le corps, contre le soleil et les brûlures ? Comment traiter les dermatoses ? — Réponses que je suis heureuse de vous proposer dans ce livre.

J'aime la clarté et la densité des informations sous forme de recettes et de tableaux récapitulatifs. Les doses justes, les dangers, les précautions à prendre et les synergies sont, chaque fois, soulignés. Ils permettent à chacun d'entre nous de profiter sans inconvénient des bienfaits des huiles essentielles aromatiques et des hydrosols, mes compagnes de voyage depuis plus de trente ans, que vous pourrez utiliser chez vous, pour vous, votre famille, vos enfants, vos amis, avec les résultats performants, et parfois miraculeux, qui accompagnent leur bonne utilisation.

En plus des propriétés physiques, thérapeutiques, concrètes des huiles essentielles, j'aimerais entrouvrir la porte de l'esprit des plantes, des arômes, des effluves, des odeurs, des parfums, des fragrances... et vous faire partager le chemin de l'olfaction menant à l'« odoration ».

Ensemble... entrons sur le chemin de l'odoration avec nos précieuses huiles essentielles aromatiques naturelles.

Le goût de la beauté

Lorsque nous choisissons l'aromathérapie pour compagne de vie, nous sommes assurés d'être secondés par une alliée puissante, fidèle et juste (à la condition toutefois d'en bien apprendre les lois, et d'en mesurer les effets). L'aromathérapie est sans égale, convoquant les invisibles forces vives de la nature que sont les huiles essentielles, ces véritables bombes d'énergie régénératrice et vibratoire.

Depuis plus de trente années je me consacre aux huiles essentielles : à aucun moment elles n'ont trahi la confiance absolue que je leur témoigne, et je ne cesse, chaque jour, d'en découvrir les pouvoirs merveilleux — l'aromathérapie est un grand Harry Potter capable d'illuminer et d'enchanter votre vie ! Si, comme l'indique son nom, l'aromathérapie est avant tout une méthode de soin, une thérapie par les arômes pour conforter une santé au naturel, elle décline ses bienfaits dans tous les domaines, qu'ils soient vétérinaire, culinaire ou esthétique, jusqu'à fortifier le mental et illuminer le spirituel. L'homme est un tout, qui communique avec lui-même, les autres et son environnement : il est au centre d'une plate-forme d'échanges, d'émotions et d'expériences, d'énergies et de pensées, de rêves et d'histoires, qui exigent un travail sur soi pour mieux en maîtriser les rouages... Aussi, en médecine holistique, préférons-nous l'appréhender dans sa totalité, où le moindre détail a l'importance du tout, et le tout, celle, essentielle, de son « être ».

Ce livre se propose d'aborder plus particulièrement le domaine esthétique, lorsque la beauté est naturelle et signe d'une belle santé. J'aimerais, sans attendre, préciser qu'être belle, être beau, est une notion très relative : elle se modifie en suivant le goût de chacun et évolue au gré des civilisations et des cultures. Plutôt que de parler de beauté, tyranisante à l'heure des médias qui nous abrutissent de fast-beauty, ne ferions-nous pas mieux de la considérer plus judicieusement en la recentrant autour d'un « être soi » plus fondamental et gratifiant ? Être soi : donner à soi-même, et aux autres, la pleine mesure de nos élans, avons-nous des projets plus enrichissants ? Être soi, c'est encore laisser s'exprimer son intériorité, lui laissant la liberté de venir éclairer notre apparence.

Je m'arrête sur l'expression « produits de beauté », que, pour ma part, j'appellerai plus volontiers produits « de vie », dès lors qu'ils sont expressément naturels. On voudrait que nous enduisions nos corps et nos visages de crèmes nocives, parfois dangereuses quand on sait que notre peau respire, et qu'à travers elle notre organisme absorbera ces éléments parfois corrosifs. Connaît-on l'origine de la fabrication de toutes ces crèmes industrielles de grande distribution qui sont malheureusement consommées à l'aveugle ? Nous devons toujours leur préférer impérativement des compositions absolument naturelles, biogéniques ou biovitales, que, je me plais à le répéter, nous pourrions « manger » sans problème. Dégustez sa crème de jour ou de nuit, nulle n'y songerait et, pourtant, en l'appliquant sur notre peau, c'est ce que notre corps se propose d'opérer en toute innocence. Qu'au moins ce livre puisse prévenir des dangers que nous encourons en utilisant d'anodines crèmes passe-partout, dont les fabricants voudraient nous faire croire qu'elles sont inoffensives. Sachons garder à l'esprit que rien n'est anodin de tout ce dont nous nous nourrissons, qu'il s'agisse de nutrition aussi bien que de soins de beauté, l'alimentation de notre peau. Sans tomber dans une méfiance abusive, gardons-nous cependant d'être négligents, et restons vigilants. Choisissons des produits qui ont pour notre corps, autant de délicatesse que nous aimons en prendre à l'entretenir.

Comme toujours, au début de ce manuel d'aromathérapie esthétique, je vais répéter mes dix règles d'or du bien vivre, parce qu'elles forment le socle sérieux et solide à partir duquel on peut arrimer de nouvelles habitudes pour améliorer aussi bien sa vitalité, son dynamisme que son état d'esprit, état d'esprit est, peut-être, le plus difficilement amendable : en s'alimentant correctement (d'air, d'eau, de nourritures, de compléments nutritionnels et de produits de beauté naturels dont nous parlerons tout au long de ce livre), notre métabolisme s'équilibre et nos pensées ne tardent pas à s'éclaircir et à illuminer notre apparence. Nous reprenons tout simplement goût à nous-mêmes, au monde, au chemin qu'est notre vie, ici et maintenant, confiant dans notre avenir. Comment pourrions-nous espérer embellir sans croire en nous ? Sans nous aimer ? Sans avoir confiance en soi, en ses attaches au divin ? Le corps et l'esprit sont inséparablement liés, et si nuire à l'un endommage l'autre, prendre soin du premier fortifie sensiblement le second.

« La peau est le miroir de notre santé », disait ce bon vieux docteur Ribollet au début du vingtième siècle. Belle ? Un rayonnement qui vient du cœur, un éclat de l'esprit, une apparence saine, vive et fraîche, reflet d'une bonne santé physiologique.

une fête des roses

Manucci, un médecin italien qui vécut quarante ans aux Indes, découvrit dans les annales du pays l'histoire de l'empire mongol de 1525 à 1667 et le mariage de la princesse Nour Djihan, reine du monde, avec l'empereur Djihanguyr. Ce fut dans une fête somptueuse donnée par cette femme ambitieuse, adroite et magnifique, que l'essence de rose fut découverte. Des amusements de toutes sortes furent prodigués à cette occasion. La princesse poussa le luxe et le raffinement jusqu'à faire circuler dans les jardins du palais, un canal rempli d'eau de rose. Tandis que l'empereur se promenait avec elle sur les bords de ce précieux canal, il aperçut une mousse qui surnageait à la surface de l'eau. Il la fit retirer, et l'on reconnut alors que c'était la quintessence de la fleur qui en avait formé l'admirable substance. Tout le sérail s'accorda à considérer cette huile comme le plus délicat parfum que l'on eût jamais connu en Inde.

au Japon, la beauté du geste

Les femmes japonaises me ravissent. Elles ont une telle délicatesse dans la moindre attention qu'elles portent aux autres ! Elles savent si bien s'offrir et s'effacer par un sourire, un regard, oui, la beauté est un don, mais on ne le reçoit pas : on en fait présent, inlassablement. Voyez-les se mettre en route, en une cohorte rieuse, pour le rituel du bain : leur marche est légère, toute d'effleurement ;

de quelle sorte de pesanteur s'affranchissent-elles pour glisser ainsi sur le petit chemin, qu'elles semblent fouler à peine, au bord de la forêt où se perdront bientôt les échos de leurs conversations ? Le bain est un moment de partage si intense qu'il peut durer deux, trois heures. Le bassin est à ciel ouvert dans la montagne ou la forêt, protégé des regards par une simple palissade ou une haie de bambou, d'un côté les hommes, et, de l'autre, les femmes. Elles vont par toutes saisons, à pas menus dans leurs socques, vêtues de leur kimono, dans les murmures des fleurs. Je me demande si elles ne connaissent pas le langage des fleurs, ou celui des arbres ; de cette complicité leur vient leur précautionneuse attention, d'une douceur impassible dont elles font montre dans toutes leurs relations. Si on sait les écouter, les fleurs et les plantes nous parlent de beauté et d'amour. Ce sont là choses de poésie, quand elles choisissent de nous ouvrir le monde, et de nous en offrir le cœur précieux, il faudrait sans doute écrire un jour une poétique de l'aromathérapie, une quintessence de la quintessence en quelque sorte, où les symboles, les parfums et les couleurs prendraient souffle et vie pour nous révéler certains mystères d'une création parfaite.) Mais revenons au bain avec nos belles amies japonaises en suivant le même chemin que leur humeur buissonnière. On entend sous peu leurs petits cris, une main pudique devant le visage, lorsque le froid d'une première eau les saisit, où bien lorsqu'elles s'abandonnent à la tendresse émolliente d'une eau très chaude. Car le bain se compose parfois de plusieurs bassins, gardés à différentes températures, où l'on se trempe successivement après s'être lavé, et plus ou moins longuement, obéissant aux figures d'un rituel immuable. On marche sur des galets qui massent les pieds ; il existe même un pédiluve dans lequel, au gré d'un imperceptible chatouillis, de minuscules poissons vous débarrasseront de toutes les impuretés !

On peut se baigner le matin ou le soir, parfois à la nuit, quand une lune vague se raconte au souvenir de la pluie — pour emprunter le titre d'un film célèbre de Kenji Mizoguchi. Les femmes japonaises m'enchantent dans tous les moments de la vie, se mettant au service de l'autre le cœur ouvert, amoureuses ou ménagères, travailleuses ou rêveuses, officiants à la cérémonie du thé ou à celle, si intime, du bain.

cascades vivifiantes au Brésil

La forêt brésilienne est encore une autre de mes destinations de prédilection. Là-bas, la beauté se fait plus charnelle et plus tropicale, débordant d'une énergie solaire. Les Indiennes Ashaninka vont, plusieurs fois par jour, à la cascade pour se rafraîchir sous ses eaux tonifiantes. Au milieu d'une nature exubérante, parmi les hauts rochers et les mousses, elles se régénèrent dans l'éblouissement d'une lumière équatoriale. Leurs seuls produits de beauté viennent de la nature, plantes odorantes pilées, argiles, céréales séchées, fruits, ou encore une poudre orange, extraite de l'*urucum* (aller sur www.guayapi.com), dont elles font grand usage, pour se peindre le visage, et même assaisonner leur cuisine, voici donc un produit de beauté si pur qu'il peut aussi se manger ! Ces Indiennes ont une beauté saine, une beauté dans la liberté, comment le dire autrement ? Une extraordinaire beauté pure de nature, une beauté de grand air, dont leurs sens s'étourdissent, en Amazonie, les femmes vivent dans la complicité des esprits et sous la dictée des étoiles, conscientes qu'elles purifient leur âme dans leur union de simplicité avec les mystères de la nature. Bien des fois, je les ai accompagnées jusqu'à la cascade, et j'ai connu, moi aussi, la douce ivresse de me sentir portée par l'ampleur d'un paysage, et bousculée par la merveilleuse bénédiction d'une eau sauvage tombée de la montagne.

femme, femme...

Le jour où tu sens rayonner dans ton corps les doux filaments blancs et brillants de tes méridiens intérieurs manifestations lumineuses de ton esprit, le jour où tes corps subtils s'éveillent à leur sensibilité et leur intuition, le jour où s'éclaire le savoir secret des femmes qui t'ont précédée, le jour où s'unissent tes cœurs d'enfant, de mère ou d'amante, le jour où se lit sur ton visage la beauté de ta liaison avec cet exceptionnel ami-amant-confident-protecteur, que l'on pourrait nommer Dieu... Alors tu deviens, tu es... Femme !

Femme de la vie, du beau chemin. Femme de l'amour. Femme dans l'aura, dans l'espace, dans l'enceinte, dans le ventre de laquelle on naît, on aime, on est, on vit.
Femme, tu es l'amour, puisque tu sais tout donner.

médecins, poètes et mystiques

Dans nombre de religions, les prêtres étaient guérisseurs ; le carré des simples du Moyen Âge illustre l'herbier médicinal d'une civilisation ; de tout temps, l'odeur a influé sur le développement spirituel, dont témoignent les expressions odeurs sacrées ou odeur de sainteté.

Je ne savais pas si je respirais de la musique ou si j'entendais des parfums ou si je dormais dans les étoiles (Maupassant). Dans Le Cantique des Cantiques, l'épouse s'enduit de parfums, encens et myrrhe pour rencontrer l'époux et exalter sa propre essence lors de ses noces spirituelles... À la quatorzième station du Chemin de Croix, sainte Lydwine de Scheledam (1443) meurt dans un ravissement et son corps répand alors une merveilleuse odeur, la sainte devenant ainsi une métaphore sublime de la fleur.

De tout temps, avant les cérémonies, druides, prêtres, moines et officiants de toutes les religions (religions) utilisent des plantes odorantes pour se purifier (la sauge et l'armoise qu'emploient les druides sont aussi les plantes des cérémonies religieuses des Indiens du Nord). En Orient, on brûle l'encens, la myrrhe, le cèdre et le santal. Le célèbre parfum égyptien, le kyfi, savant mélange de jasmin, de rose, de coriandre, de nard, de myrrhe, de cannelle, de roseau aromatique et de cassier, constitue le chrême avec lequel on enduit le tabernacle : Dieu lui-même aurait ordonné à Moïse de l'emporter dans ses bagages. Dans les rites funéraires, le santal dédié à Vénus est utilisé pour embaumer les corps afin de leur faciliter la route vers une autre vie.

Comment pourrait-on douter encore des vertus des parfums quand, dans toutes les civilisations et partout dans le monde, on recourt ainsi aux effluves odorants pour favoriser les dispositions spirituelles et la méditation ? Nous pourrions multiplier les exemples, les parfums ont dans l'histoire une action purificatrice déterminante aussi bien sur le corps que sur l'âme.

petit tour du monde des arômes

Sauvages ou cultivées, certaines plantes aromatiques se récoltent sur les versants odorants du mont Ventoux, de la Drôme, du Var et des Alpes Maritimes. Elles poussent également dans les Cévennes et les Pyrénées. À quelque quinze jours près, selon les régions et l'ensoleillement des adrets et des ubacs, les plantes aromatiques de Provence se récoltent entre juin et juillet pour le thym, et entre juillet et août pour les lavandes, les sarriette, sauge, hysope, origan, marjolaine. Les menthe, basilic et verveine, avec deux coupes, sont récoltés de juin à septembre.

La cueillette commence et s'achève dans la joie des parfums et des couleurs ; la fatigue de ce dur labeur participe, elle aussi, de la fête. Au début du siècle, les coupeurs, Italiens pour la plupart,

venaient pour la saison et se faisaient embaucher de ferme en ferme. Aujourd'hui, cette tradition ne subsiste plus que dans les endroits retirés et certains domaines.

Depuis les années quatre-vingt, on utilise une machine à « ramasser » lavandes et lavandins, qui, si elle les coupe plus rapidement, les endommage gravement. Les plantes ainsi récoltées auront une vie de quatre à cinq ans plus courte, le ramassage à la main leur laissant une espérance de vie de huit à dix ans ; des plants bio de lavande fine ramassés à la main ayant même atteint quinze à dix-huit ans ! Les plantes ramassées sont préséchées directement dans les champs pendant deux ou trois jours, étalées sur de grandes pièces de toile, couvertes la nuit, avant de prendre le chemin de la distillerie. La cueillette des plantes aromatiques exotiques (cannelle, girofle, muscade, vétiver, gingembre, citronnelle, verveine exotique) se fait plusieurs fois par an en Indonésie, à Ceylan, en Inde, au Vietnam et en Chine. Merveilleux et doux arôme de notre enfance, la vanille est une plante parasite (qui pousse et se nourrit d'une autre plante) et ne peut se distiller : il n'existe pas d'huile essentielle de vanille. On la trouve naturelle en bâton, en poudre ou encore en extrait de vanille, appellation normalement dédiée à un produit naturel : la certification bio en assure la qualité naturelle (voir www.marivani.com). L'appellation « arôme » correspond à un produit de synthèse à destination de la parfumerie. Les géraniums et les roses arrivent d'Orient, de Madagascar ou de la Réunion. Les agrumes (citron, citron vert, orange, pamplemousse), les mandarines et les bergamotes de Floride, de Californie, d'Espagne, du Portugal, du Maroc, d'Égypte ou de Corse... Ils sont distillés sur les lieux de production : les fruits pour les jus et les extraits secs, les zestes pour les essences et les extraits secs également. Les huiles essentielles de petit grain (feuilles des arbres citrus) et de néroli (boutons de la fleur d'oranger), plus précieuses et plus chères, sont distillées traditionnellement dans un alambic à vapeur, contrairement aux agrumes dont on récupère l'essence par expression mécanique.

L'hiver, en Provence, on procède au ramassage et à la distillation, après concassage, des aiguilles et des petites branches des bois : cèdre, pin maritime et sylvestre, pin noir et pin baumier, cyprès et thuya, ainsi que des baies et petits bois de genièvre et de cade. Au Canada on distille les écorces de bouleau, dans les Alpes le sapin, dans les Landes, en Provence et en Sibérie les pins ; la coriandre, le carvi et le cumin, graines odorantes, sont distillés dans les pays slaves. Les semences de carottes sont importées et souvent distillées en France ainsi que la plupart des petites graines de semences transportables comme l'anis, le fenouil, l'aneth...

L'exceptionnelle essence de rose arrive toute distillée de Bulgarie ; le Maroc sur les contreforts sud de l'Atlas produit des huiles essentielles de rose sauvage : un must. La réputation de l'huile essentielle de rose de Bulgarie vaut toujours son pesant d'or ! Le Maroc et l'Égypte commencent à produire des roses de grande qualité. Camomille romaine ou encore matricaire arrivent de Touraine, de Suisse ou d'Allemagne. L'Angleterre produit de grandes quantités et de nombreuses variétés de menthe et de lavande anglaise, tout comme les États-Unis. Le Brésil et l'Uruguay fournissent l'essence de bois de rose (maintenant assujettie à une reforestation obligatoire), de gingembre et de certains agrumes. Les poivre et piment se distillent secs sur les divers lieux de production de l'Asie à l'Amérique centrale ou du Sud.

Grâce à ce tour du monde, nous pourrions dresser une carte des odeurs, les douces, les corsées, les ambrées, les fruitées, et découvrir ainsi la secrète géographie des arômes des précieuses essences naturelles.

l'art du distillateur

Nous l'avons dit, l'huile essentielle est le produit noble résultant de la distillation d'une plante aromatique (par exemple la sauge), d'une fleur (par exemple la rose), d'une semence (par exemple la carotte), d'un bois (le santal par exemple), d'un fruit (par exemple la bergamote), d'une baie (par exemple le genièvre) ou encore d'une sève d'arbre (par exemple la térébenthine). L'huile essentielle est composée de terpènes, d'esters, de phénols, d'aldéhydes, d'éthers, d'oxydes, d'acides... La

formule chimique d'une essence définie varie quelque peu en fonction de l'année, de la période de maturité pour la cueillette, du terroir et de l'ensoleillement. Les « chémotypes » seront quelque peu différents, tout comme se distinguent les éléments et les tanins de plusieurs vins d'un même cru. La technique de distillation choisie, vapeur lente par exemple, et le savoir-faire du distillateur concourent à fabriquer une bonne huile essentielle, tout comme le boulanger fait un bon pain. Couramment appelée essence, l'huile essentielle est un produit volatil, étherique et odorant. Son odeur est celle de la plante dont elle est extraite. L'odeur d'une plante est son « identité », sa protection, son « aura ».

Il existe différentes méthodes pour « capturer » les essences, variant avec la nature de la partie de la plante distillée (fleur, racine, écorce, feuille ou baie) ainsi qu'avec les progrès des techniques de l'industrie du parfum. Pendant de nombreuses années, les trois seules méthodes utilisées furent la distillation pour les plantes entières, l'enfleurage pour les fleurs fragiles, comme le jasmin, la violette, la rose de mai ou le mimosa, et l'expression mécanique pour obtenir les essences d'agrumes. Pour l'usage aromathérapeutique, seules les huiles essentielles obtenues par distillation à la vapeur lente et expression mécanique satisfont aux normes strictes « d'huiles essentielles aromatiques à usage thérapeutique », certifiées bio de surcroît, devenant la seule assurance d'un produit naturel.

D'usage courant à partir de la fin du XVIII^e siècle, la distillation à la vapeur d'eau utilise un alambic, dispositif sans lequel on ne saurait rien de l'âme des plantes. Invention des Arabes, c'est à lui que l'on doit d'avoir domestiqué le feu pour distiller les plantes et en recueillir les volatiles essences. D'une plante à l'autre, le temps de distillation peut varier considérablement, mais soustraire d'une vapeur rebelle quelques larmes dont on recueillera le précieux du cœur est toujours une opération délicate. Chaudière, col-de-cygne et cuve ont ce pouvoir d'apprivoiser l'invisible pour nous en restituer toute la magie. Fleurs, plantes ou parties de la plante sont placées par centaines de kilos ou par tonnes dans le bac en cuivre. Cette chaudière s'appelle aussi la cucurbite. Le chauffage crée, par ébullition, une vapeur lente qui se charge au passage des essences de la plante dont elle a fait éclater les « sacs aromatiques ». L'alambic à feu nu est le plus ancien : le chauffage au bois se faisait sous la cucurbite ; cependant, il n'était pas facile d'en régler la chaleur. La vapeur odorante passe dans le chapiteau ou tête d'alambic, dans le col-de-cygne, puis dans le serpentin du réfrigérant ou du refroidisseur. Elle se condense et redevient liquide. Ce liquide précieux est recueilli au robinet dans un essencier, encore appelé vase florentin.

De densité différente, les deux substances vont se séparer naturellement. Plus légère que l'eau, l'essence reste en surface, tandis que s'écoulent par la partie basse ce que l'on appelle les petites eaux. La cohobation ou cohobage consiste à faire passer plusieurs fois par un siphon relié à la cucurbite ces eaux florales sur les plantes pour obtenir des eaux plus parfumées : eau de rose, eau de fleur d'oranger... L'essence, elle, est décantée puis filtrée. Elle peut être aussi affinée grâce à un œuf de rectification. L'essence précieuse est conservée à l'abri de la chaleur, de la lumière et de l'air et sera transportée dans des bouteilles protégées de paille ou des récipients hermétiques en cuivre, en fer ou en inox, appelés estagnons, fermés par un bouchon de liège scellé à la cire. D'autre part, contenant des microparticules d'huiles essentielles en suspension, l'eau de distillation est soigneusement mise dans d'autres fûts. Selon sa qualité, on l'appelle une eau florale, un hydrolat ou, comme je l'ai baptisé, un hydrosol, qui correspond aux vingt premiers litres de distillation à l'eau de source avec des plantes sauvages ou de culture biologique, contenant des microparticules d'huile essentielle. Les fins de distillation ne contiennent plus que quelques millièmes d'essences en suspension. Ces eaux distillées aromatisées de tête de distillation partiront vers les laboratoires pour être transformées en produits de beauté, ou encore en boissons aromatisées.

L'extraction par expression mécanique est utilisée pour les citrus. Les fruits, ou parfois simplement les écorces, sont fortement pressés. La pulpe est extraite, puis le zeste est humecté et pressé. On recueille l'eau et l'essence qui seront séparées par différence de densité, à la suite d'une décantation à froid.

Si toutes les plantes peuvent se distiller, elles ne génèrent pas toutes une huile essentielle : seules les plantes à forte teneur en principes aromatiques donneront des huiles essentielles, soit toutes les

plantes aromatiques culinaires et certaines fleurs odorantes. L'hydrolat — eau qui a servi à la distillation — peut être utilisé même lorsqu'il n'y a pas de production d'essence, comme pour les hydrolats de champignon, de buis, de gui, de tilleul, de bleuet ou d'achillée millefeuille...

rappelez-vous que...

... un bureau, une maison, un espace dans lequel « ça sent bon » incite à la bonne humeur, au sourire intérieur, à la joie. Le « ça sent bon » favorise le « oui », apaise les anxieux, vivifie les apathiques, et améliore la communication et la créativité.

... les enfants dans les crèches dessinent plus clairement et plus aisément lorsque « ça sent bon » !

... les adultes, qui connaissent leurs odeurs de prédilection, apprécient de les respirer en permanence c'est un plus pour la vitalité et l'harmonie personnelles. Respirer des huiles essentielles « qui sentent bon et qui plaisent » modifie à notre insu notre comportement immédiat. Les personnes aimées ont une odeur qu'il est préférable d'apprécier, sinon une certaine incompatibilité pourrait ternir les relations...

... on peut reconnaître (connaître de nouveau) ses amis, ses bonnes relations, les personnes avec lesquelles les sujets de conversation seront communs ou intéressants, l'harmonie qui passera aisément entre deux personnes... à leur odeur, l'odeur corporelle — rappelons-nous l'« odeur de sainteté », associée à l'odeur portée (parfum d'huiles essentielles ou de synthèse, au choix). L'appréciation des mêmes odeurs permettrait une compatibilité d'humeur, et des humeurs — au sens large.

... on se souvient instantanément d'une odeur d'enfance.

... je ne peux pas sentir cette personne signifie je ne l'aime pas.

... je la sens bien (langage populaire) signifie je l'aime bien.

... j'aime sentir cette personne à mes côtés signifie que cela me fait du bien.

... vieux de quelques millénaires, le parfum a toujours concouru aux célébrations religieuses (qui relient) : parfum de fleurs, de plantes, racines ou herbes, encensoirs, vaporisations et fumigations odorantes, fontaines et eaux parfumées, onguents, onctions et embaumements ont jalonné les siècles et les continents pour « mettre en état de réception », se porter à l'écoute des dieux, adoucir les peines et glorifier la vie mystique... Reines et pharaons, princesses et moines, toutes et tous ont eu le privilège d'être « enveloppés » d'odeurs, de fragrances, d'effluves odorants pour se rapprocher des dieux et de leurs messages...

... l'odeur de la nature, de la plante naturelle, de l'huile essentielle naturelle aromatique apporte la vie (puisque le naturel est vivant), au contraire d'une odeur de synthèse qui n'est qu'artificielle (non naturelle donc ni vivante ni biogénique !)

... le subtil, fragile, éthérique aspect du parfum est en relation avec le subtil, fragile, éthérique aspect de nous-mêmes (nos corps éthériques).

Aux États-Unis, on parle d'introduire des sensations olfactives dans les jeux vidéo et les terminaux informatiques. Au Japon, on installerait des odorostats dans les bureaux et les usines. Partout, on créerait des « nécessaires à humeurs », comme les appelle la journaliste américaine Ruth Winter

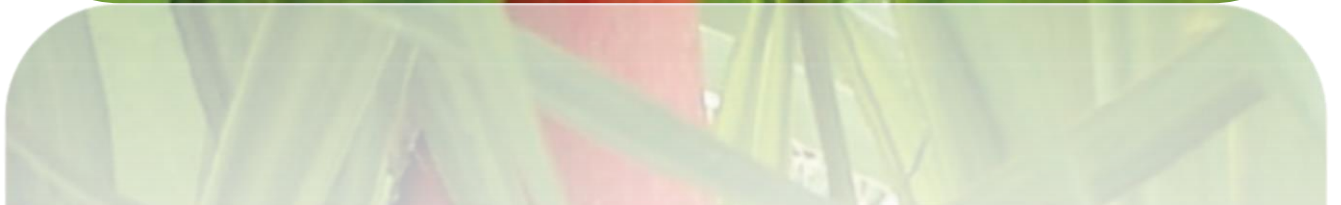
(auteur du célèbre Livre des odeurs, Le Seuil, 1978) et, déjà, cabinets médicaux et hôtels sont équipés de diffuseurs d'arômes pour un meilleur confort olfactif des clients, renforçant l'aseptisation du lieu.

Deux mille ans av. J.C., les Esséniens, qui nous ont transmis l'essentiel de nos connaissances actuelles en matière de médecine holistique, savaient précisément diagnostiquer les maladies à la seule odeur du malade ! Dans les monastères du Moyen Âge, les moines étaient aussi bien médecins du corps que de l'esprit. Thaumaturges et apothicaires cultivaient, dans le carré des simples, les plantes aromatiques avec lesquelles ils préparaient leurs potions, mélanges et macérations formant la base de leur médication nécessaire au traitement de leurs patients.

Cette ancienne tradition a inspiré de nouvelles reconstitutions de carré des simples comme le jardin miniature de Jean Cocteau ou encore le jardin expérimental de plantes aromatiques du Musée des Arômes et du Parfum de Graveson-en-Provence, qui fleurit devant les nobles bâtiments des anciennes caves à vin du lieu, entre Arles et Avignon.

Les usages internes et externes des huiles d'herbes aromatiques figurent dans certains traitements du XVI^e siècle et des époques antérieures, tels qu'ils nous sont aujourd'hui familiers en aromathérapie. Les huiles essentielles sont alors considérées comme le « pur esprit » de la plante, et gagnent en efficacité sur le corps physique par l'intermédiaire de la pensée et des émotions. On utilisait aussi bien la rosée des herbes (ancêtres des fleurs de Bach et élixirs floraux) que des méthodes spéciales de respiration ou de gymnastique. De même, la musique était jugée particulièrement bénéfique : alto, ténor, basse, soprano sont placés en parallèle avec les quatre humeurs. On insistait sur l'importance d'une médecine préventive, spécialement pour tout ce qui concernait les régimes alimentaires, suivant le bon vieux principe d'Hippocrate : « que la nourriture soit votre médecine ». Peu à peu, la médecine et la botanique évoluent, cependant que diminue le pouvoir de l'église sur les médecins, pour donner naissance à la médecine moderne.

Cependant, si l'on veut trouver les réelles prémices de la médecine naturopathique d'aujourd'hui (médecine de l'« homme total »), il nous faudrait remonter rien moins que cinquante siècles en arrière et se replonger dans l'époque sumérienne. À Sumer, les chirurgiens, les herboristes, les naturopathes et les prêtres étaient de savants médecins qui soignaient l'âme pour guérir le corps. Ils considéraient que l'enténébrement (le mot maladie n'existait pas encore...) était une « crise curative » préparant la renaissance de l'esprit (mentionné sur des tablettes découvertes dans les ruines de Nippur). D'après le rapport d'une éminente sumérologue, la médecine était sacrée à Sumer. Les naturopathes et les praticiens de médecines douces d'aujourd'hui ont de glorieux prédécesseurs : savants travaillant l'astrologie, la phytothérapie, l'anatomie, la pharmacopée, l'hépatoscopie, et des sciences secrètes permettant d'interpréter les rêves, les couleurs ou les taches d'huile sur l'eau. Comme partie intégrante de la naturopathie ou des médecines naturelles, l'aromathérapie n'en est plus à ses balbutiements !



chapitre un

la santé, ambassadrice de beauté

définitions

dix règles d'or de la beauté-santé naturelle

cures de printemps

jus de légumes, monodiètes

compléments alimentaires

plantes et infusions

purges et lavements

cures d'hydrosols

cure quotidienne de beauté-santé

cure maigrir intelligemment.

définitions

Le microbe n'est rien, le terrain est tout.
claude bernard

Étymologiquement, le mot aromathérapie signifie le traitement des maladies (thérapies) par les arômes (essences ou huiles essentielles de plantes aromatiques). L'aromathérapie est une des techniques de médecine naturelle, alternative ou holistique. Autant préventive que curative, elle soigne, redressant et rééquilibrant, avant tout, le terrain.

Toutes les plantes ne peuvent donner des huiles essentielles. Cependant, même non aromatiques, elles peuvent faire l'objet d'une distillation pour en recueillir au moins l'hydrosol (par exemple ceux de bleuet ou de sureau pour lesquels on ne connaît pas d'huile essentielle)

Depuis toujours nous connaissons les eaux florales de rose pour le visage, de bleuet pour apaiser les yeux fatigués, d'orange pour calmer les enfants... depuis une vingtaine d'années j'ai développé le concept des « hydrosols draineurs » tels que le genièvre ou le sureau, la sauge ou l'armoise, le romarin, la menthe et la sarriette, l'eucalyptus et le pin, et les grands calmants, les hydrosols de rose, d'églantier, de camomille ou de lavande...

L'hydrosolthérapie pourrait être nommée « homéopathie de l'aromathérapie ». Utilisée de manière courante en boissons et en produits de soin, l'hydrosolthérapie est parfaitement adaptée pour les bébés, les enfants, et les personnes sensibles. Les hydrosols connaissent aussi de nombreuses utilisations dans les soins de la peau — ils sont la base des lotions toniques et entrent dans la fabrication des produits cosmétiques naturels... tout autant qu'ils constituent d'excellentes boissons hygiéniques.

L'aromathérapie et l'hydrosolthérapie ont leurs champs d'action :

dans l'alimentation quotidienne :

- en assaisonnement dans les salades, les sauces, graines...
- en boissons chaudes ou froides
- en cure de boisson hygiénique : les boissons santé
- en traitement : cocktails, grogs aromatiques, usage interne...

dans les soins de beauté - santé :

- huiles aromatiques pour le corps
- sérums et élixirs de beauté
- toniques, lotions visage et cheveux, brûlures...
- fumigations et vaporisations pour les nettoyages de peau
- compositions régénératrices antirides
- huiles revitalisantes, cicatrisantes, calmantes...
- onguents, crèmes et huiles de massage...
- gommages et masques
- parfums et eaux de toilette « maison »

conservation

L'huile essentielle se conserve parfaitement bien quelques années à l'abri de la chaleur et de la lumière. On a retrouvé des essences dans des doubles jarres en terre cuite dans les pyramides d'Égypte. Des flacons de verre teinté sont nécessaires à la bonne conservation des huiles essentielles. Si après un à deux ans, on n'utilise plus les huiles essentielles en traitement interne, elles peuvent sans inconvénient alimenter les diffuseurs d'arômes. Portons une attention particulière aux huiles essentielles d'agrumes qui s'oxydent plus rapidement que les huiles essentielles de plantes aromatiques...

L'hydrosol est plus fragile que l'huile essentielle et ne se conserve que quelques mois sans s'altérer. Un dépôt semblable à des poussières en suspension (pin) ou une mère de vinaigre (sauge, cèdre) peut apparaître rapidement. Un simple filtre en papier peut nettoyer l'hydrosol. Pour être consommable son odeur ne doit pas être altérée. Lorsqu'une fermentation se crée, provenant d'une conservation inadéquate (chaleur, lumière, âge), le produit est détérioré et, par conséquent, inutilisable. L'hydrosol se conserve dans des flacons de verre teinté ou opaque, à l'abri de la chaleur et de la lumière, en moyenne trois à douze mois après sa distillation.

qualités des huiles essentielles

Depuis le XIX^e siècle, grâce aux progrès de l'industrie de la parfumerie en pleine expansion, la mise au point des analyses chromatographiques a apporté des éléments nouveaux aux fabricants-distillateurs. Actuellement, pour s'assurer de la qualité d'une huile essentielle, il est possible de recourir à différents tests : mesures physico-chimiques, caractéristiques organoleptiques, analyse bioélectronique, chromatographie en phase gazeuse ou liquide, chromatographie capillaire, moléculaire (mn), spectographie de masse, analyses en couche, radiesthésie. Ces analyses permettent de déceler des falsifications, tout comme un « nez » peut également le faire d'une manière empirique. Sur simple demande à votre fournisseur, un grand nombre de ces caractères peuvent vous être fournis, moyennant une participation, le coût de certaines analyses étant élevé. Sans entrer plus avant dans des détails relevant plus du travail d'un biologiste, il est important de rechercher des huiles essentielles de bonne qualité, provenant de plantes de culture biologique chaque fois que possible ou de plantes sauvages, non coupées, non « saucées », que j'appelle « les huiles essentielles sortant de l'alambic ». On trouve actuellement la plupart des huiles essentielles en culture biologique, certifiées par un label garantissant son « traitement » biologique. Vous ne pourrez les trouver qu'en pharmacies spécialisées, en magasins de diététique de bonne réputation ou, mieux encore, directement chez les distillateurs bio et par internet. Les essences trouvées dans les boutiques de cadeaux, de gadgets, d'objets exotiques, ou aux étals sur les marchés ne peuvent, en aucun cas, être utilisées en aromathérapie. Synthétiques, elles sont destinées aux parfums, pots-pourris, ou simples senteurs fabriquées pour la grande distribution. Elles sont souvent vendues dans des flacons transparents, sans nom latin, sans label et sous des noms tels que : « essence de... », « arôme de... », « extrait de... », ou simplement un nom générique sans autre forme de procès (exemple lavande ou chèvrefeuille). Celui qui vend une essence de synthèse ne s'empressera guère de vous fournir des preuves de qualité qu'il ne saurait faire prévaloir. Par contre, celui qui vend une huile essentielle authentique peut vous donner ses indications précises et des garanties sérieuses sur l'origine et la qualité de cette huile essentielle.

pourquoi le bio ?

Culture respectueuse de la vie, la culture biologique n'utilise aucun engrais chimique, ni insecticide ou parasiticide d'aucune sorte. Seuls les amendements marins, végétaux — parmi lesquels les engrais verts faits de luzerne, de pourpier et de fenugrec — ou minéraux, sont autorisés. Du reste les

huiles essentielles sont parfois utilisées dans la culture biologique : ainsi l'huile essentielle d'ail est un antiparasitaire à raison d'une goutte pour cent litres d'eau d'arrosage, et l'hydrosol de tanaïse en pulvérisation vient à bout des cicadelles.

Des organismes définissent des cahiers des charges très stricts : leur respect donne droit à l'obtention d'un label contrôlé par les organismes certificateurs Écocert et Qualité France en ce qui concerne les cosmétiques bio en France. La certification AB, produits issus de l'agriculture biologique, concerne le domaine alimentaire en Europe. Les avantages de la culture biologique sont évidents et nombreux : cesser de polluer la terre, bannir les résidus chimiques des fruits, des légumes, des plantes et des arbres, éviter de polluer les nappes phréatiques tout en maintenant naturellement l'équilibre des sols afin que les enfants à venir puissent toujours consommer une fraise au goût inimitable de... fraise, ou un pain de céréales digne de ce nom. En plus du respect des goûts authentiques et du privilège de nous proposer des produits de qualité, l'agriculture biologique contribue à l'épanouissement de notre santé (l'Institut national du Cancer créé par M. Jacques Chirac venant d'annoncer que l'alimentation était la cause de 38 % des décès par cancer en France, la plaçant au premier rang devant le tabac, tandis que le professeur Henri Joyeux, éminent oncologue, répète qu'il faut manger bio pour éviter les cancers). Connaissons-nous vraiment les interactions et les inconvénients de tous les produits chimiques d'une alimentation standardisée dont nous assomons la grande distribution ? Quelques derniers exemples retentissants concernant la viande et le poisson nous amènent à réfléchir et ont, de plus, favorisé la sensibilisation d'une grande partie des consommateurs aux indéniables vertus d'une agriculture biologique. (Haro sur les produits chimiques ! Savez-vous que la moyenne nationale par personne et par an en Europe est de 4,8 kg de produits chimiques ingérés ? Comment est-ce possible ? Pesticides et engrais pour les cultures et alimentation animale, conservateurs, agents de texture, colorants alimentaires, modificateurs de goût, médicaments, produits de beauté, etc. Savez-vous que les scientifiques américains avouent que la cause première des cancers du sein chez la femme serait l'utilisation intempestive de déodorants corporels ?) La culture en biodynamie est une culture biologique qui tient compte également de l'astrologie et des cycles lunaires pour les plantations et les cueillettes, selon les principes de l'école Rudolf Steiner du Goetheanum (Suisse). Son label se nomme Demeter. En résumé, choisissons uniquement des huiles essentielles bio.

Dix règles d'or de la beauté-santé naturelle

1. J'apprends à respirer et pratiquer la respiration consciente

C'est l'oxygénation de nos cellules, la libération des tensions, l'irrigation intensive de notre cerveau, soit la voie vers la clarté d'esprit, l'amélioration des constipations, des tensions, de l'énerverment, de la cellulite...

2. Je mange sainement

Une alimentation équilibrée, au maximum crue, boire et manger des fruits crus en dehors des repas, éviter trop de mélanges alimentaires, commencer les repas par un jus de légumes, réveiller votre intuition alimentaire et prendre le temps de restaurer.

3. Je fais une cure de nettoyage de printemps

Les cures de drainage de toxines nettoient l'organisme et lui permettent de fonctionner à son plein rendement.

4. Je pratique abondamment bains, douches, ablutions

Intérieurs (boire beaucoup), extérieurs (douches, bains, thalassothérapie). L'eau nettoie, nous le savons, les saletés visibles (poussières) internes (toxines de l'organisme) et invisibles (nettoie nos corps éthériques) : c'est pourquoi les thérapeutes, médecins et guérisseurs se déchargent de vibrations malsaines en passant leurs mains sous l'eau. Le bain apporte détente et relaxation.

5. Je pratique les bains d'air et de soleil

Le corps nu « respire » aussi par la peau. L'air et le soleil (sans abus) sont nécessaires à une bonne vitalité. Les bains d'air, de soleil, d'ombre sous un feuillage ou à côté d'un ruisseau ou d'une rivière ionisante sont les plus salutaires.

6. Je pratique l'exercice physique

Le meilleur de tous : la marche. Tous les autres sports sont bénéfiques. Recommencez pro-gre-ssi-ve-ment !

7. Je pense au sommeil réparateur

Sommeil-détente, sommeil-récupération, les heures avant minuit comptent double ! Le sommeil supplémentaire apporte à l'organisme un des moyens précieux de s'auto-guérir. Regardez les animaux malades : ils dorment, ils jeûnent, ils se purgent avec quelques herbes sauvages et boivent de l'eau.

8. Je pratique le retour sur moi, méditation, relaxation

Le moment de détente journalier est indispensable à notre santé : yoga, détente, musique, méditation... vider son esprit des préoccupations journalières. Le résultat, c'est le rayonnement, la vraie beauté, et... le départ pour la mise en application de la pensée positive.

9. Je favorise l'harmonie physique, affective, sexuelle

Œuvre de la femme et de l'homme, l'harmonie est le résultat d'un travail sur soi. L'harmonie dans le couple concourt à l'éveil de l'esprit et à la réussite personnelle.

10. J'utilise des huiles essentielles aromatiques

En plus de leur action thérapeutique, de leurs propriétés beauté-santé, les huiles essentielles apportent une énergie nouvelle, donnent une aura particulière. Toutes les religions utilisent un ou plusieurs arômes pour nettoyer les lieux, assainir les atmosphères, préparer aux incantations,

méditations, guérisons, messes, prières, chants et offices... Respirer des huiles essentielles changent les comportements, les affects, l'attitude...

cures de printemps

Les cures de printemps sont des cures de désintoxication et de drainage. Faciles à mettre en pratique, elles sont sans danger si elles sont bien conduites, contrairement aux cures de jeûnes qui demandent un suivi médical constant. On ne jeûne pas seul, sans préparation, plus de deux jours ! Une préparation au jeûne doit toujours être progressive.

Les cures de printemps renouent avec la tradition. Nos grands-mères les pratiquaient. Qui n'a connu la Jouvence de l'abbé Souris, l'huile de foie de morue, la potion des trois herbes, l'huile de ricin ? Dans toutes les religions et civilisations il existe la cure de printemps : carême, ramadan, kippour, jeûnes avant les méditations tibétaines, grande cure de nettoyage chez les yogis hindous, cure de noyaux d'abricots (à sucer seulement) chez les Hounzas, qui vivaient jusqu'à cent vingt ans en pleine forme, monodiète ou jeûne partiel — pas de sel, qui empêcherait la connexion avec les esprits, pas de café ni de tabac — chez les Indiens d'Amérique du Sud, avant les cérémonies spirituelles... Notre organisme est une merveilleuse machine très élaborée : un très bon véhicule. Ce que vous faites pour votre automobile tous les sept mille kilomètres, vous pouvez le faire pour vous ! Ce grand nettoyage vous le faites également au printemps pour les cheminées, les appareils de chauffage, dans la maison... ceci pour continuer à les faire fonctionner longtemps dans les meilleures conditions. Les animaux domestiques, les chiens, les chevaux sont purgés régulièrement trois à quatre fois par an ; et nous, les gentils humains ? Alors, ce printemps et à chaque changement de saison... en avant ! respectez les doses... et mettez en pratique !

jus de légumes crus et frais

qu'est-ce que c'est ?

Les cures de jus de légumes, c'est boire et manger, pendant toute une journée, uniquement des jus de légumes frais, élaborés dans une centrifugeuse. Les légumes ne sont pas cuits et il est conseillé de boire rapidement les jus dès qu'ils ont été pressés. Les jus de légumes existent aussi en bouteilles, avec une conservation par lacto-fermentation et des légumes bio (Biotta, Eden, Raben-horf par exemple).

Les jus de légumes apportent à l'organisme une concentration importante de vitamines, de sels minéraux et d'oligo-éléments. Les jus de légumes peuvent varier à l'infini : on peut ajouter au choix jus de citron, piment, sel de céleri, huiles aromatiques pour la cuisine, herbes aromatiques vertes fraîches, gingembre frais... pour en faire d'excellents apéritifs. Les cures de jus de légumes peuvent se faire sur plusieurs jours, plusieurs semaines ou même plusieurs mois selon les cas. Des naturopathes d'excellente renommée font faire des cures de jus de légumes dans le traitement des maladies dégénératives (cancer, leucémie, VIH, Alzheimer...), avec d'excellents résultats.

comment les pratiquer ?

Commencer avec un jour par semaine de cure de jus de légumes. La purge prise le dimanche soir nettoie et empêche la sensation de faim le lendemain : le lundi semble donc un jour tout indiqué pour se mettre au jus de légumes. Les semaines suivantes peuvent se faire avec deux ou trois jours consécutifs selon les envies et les possibilités. Il n'y a pas de limite de quantité pour les jus de légumes : d'un à trois litres par jour sans inconvénient pour les adultes. Les jus de légumes sont de puissants reminéralisants (imaginez la quantité de légumes frais pour faire une litre de jus de

légumes !) Pour être écologique, la pulpe restante peut s'ajouter dans la pâtée des chiens ou être recyclée en compost.

quels légumes choisir ?

Des légumes naturels ou bio, sortant du jardin, c'est encore mieux ! Tous les légumes sauf l'aubergine, l'ail et l'oignon ! Une base de trois-quarts carottes et un quart d'un ou de plusieurs autres légumes. Pour les bébés et les petits enfants : la carotte.

- EN HIVER : carotte, fenouil, chou vert, chou rouge, céleri branche, betterave rouge, radis noir (attention, c'est très fort !), brocoli, épinard, tétragone, et toutes herbes et salades vertes.
- EN ETE : tomates, concombres, courgettes, poivrons, et toutes herbes et salades vertes.

J'ai les intestins fragiles, puis-je boire des jus de légumes ?

Oui, car les jus ne contiennent pas de fibres irritantes, et les jus de légumes favorisent une rééducation progressive des intestins.

les premiers jours, j'ai une sensation de « ballonnement », est-ce normal ?

Oui, car le « cru » redonne de la vitalité aux intestins, réhydrate des matières sèches avant leur élimination. Après quelques jours de cure, la sensation de ballonnement disparaît... et l'excès de ventre par la même occasion !

les enfants peuvent-ils boire des jus de légumes ?

Oui, les nourrissons à partir de l'âge de quatre mois peuvent prendre des jus de carottes : on commence progressivement avec une cuillerée à café par jour et on augmente chaque semaine pour arriver à un biberon de jus de carottes... Et les « bébés carotte » sont calmes, gais et tout dorés !

comment faire un jus de carottes ?

Dans une centrifugeuse, mettre les carottes crues, lavées et non épluchées, bio ou du jardin évidemment ; sont à prohiber toutes les carottes de commerce, chimiquées, pour les enfants comme pour les adultes. Boire le jus de carottes dans les minutes qui suivent... Les jus de légumes frais, passés à la centrifugeuse, peuvent être complétés par des jus de légumes biologiques en bouteille. céleri, radis, chou, chou-fleur, fenouil, betterave, salade verte, pissenlit et roquette, persil et herbes fines aromatiques, épinards et tétragone sont ajoutés aux carottes l'hiver et aussi poivron, concombre, courgette, tomate, herbes vertes l'été ; gingembre, citron, citron vert, piment assaisonnent d'un peu de piquant !

POUR UN LITRE DE JUS DE LEGUMES :

- trois quarts carotte / un quart légumes autres
- betterave, chou vert, fenouil, carotte, concombre, tomate peuvent agréablement se boire nature. On peut ajouter un jus de citron ou de citron vert selon les goûts. Les cures de jus de légumes crus apportent oligo-éléments, sels minéraux, vitamines en grande quantité. Ils densifient les cellules de l'organisme. Ils nettoient le sang, les reins, le foie, la vésicule, les intestins, d'une manière douce, en fabriquant de la structure vitale.

quand faire une cure de jus de légumes ?

- A CHAQUE CHANGEMENT DE SAISON – Trois à dix jours de jus de légumes et uniquement cela, à raison de deux à trois litres par jour.

- CHAQUE SEMAINE – Un jour de jus de légumes et uniquement cela.
- EN ENTRETIEN – Chaque jour un verre de jus de légumes avant chaque repas fait un délicieux apéritif.

compléments alimentaires

Ils s'utilisent régulièrement, comblent les carences en vitamines et oligo-éléments dus à une alimentation souvent dénaturée. Ils sont nécessaires à tous : ce sont de super-cures de revitalisation.

PRINCIPAUX COMPLEMENTS EN RAPPORT AVEC LA BEAUTE-SANTE

levure vivante : vitamines B et groupe B type philaromal, la levure lyophilisée en poudre ou en gélule constituent une excellente cure pour les problèmes de cheveux, de teint brouillé, d'acné, d'intestins fragilisés...

jus de radis noir, d'artichaut : en jus ou en gélules est une cure complémentaire pour traiter acné, chute de cheveux, menton boutonneux ou rouge, teint brouillé et jaune, foie engorgé, mauvaise humeur...

jus vert d'herbe de blé et green magma pour une meilleure vitalité

guarana, urucum, spiruline, laitance de poisson... pour le punch intellectuel et la peau

ADN, gelée royale, levure alimentaire lyophilisée... pour revitaliser.

cures de plantes

Elles s'ajoutent à une alimentation équilibrée. On peut boire d'un litre et demi à trois litres d'infusion dépurative (sang, reins, foie, vésicule biliaire, intestins, bronches) par jour. À préparer le soir, à boire froid le lendemain. Tout au long de l'année, en changeant de formules de plantes régulièrement (chaque semaine ou toutes les trois semaines), elles sont bénéfiques pour les sujets « encombrés », qui souhaitent favoriser l'élimination des toxines. De nombreuses préparations existent sur le marché : en pharmacie et en boutiques diététiques, choisissez des plantes bio.

purges et lavements

- Magnésie San Pellegrino agit sur les reins et les intestins
- Chloromagène et/ou sel de Nigari, agissent sur les intestins
- huile de ricin met tout l'organisme en élimination générale : le foie, la vésicule biliaire, la rate, le pancréas, le sang, la lymphe...

Les purges peuvent s'utiliser à dose conseillée une fois par semaine avant le jour de monodiète ou de jus de légumes dans le cadre d'un nettoyage et drainage. Par expérience, cinq mois, soit cent soixante-cinq jours de cure de jus de légumes — graines germées avec purge chaque jour m'ont permis sous la conduite de ma mère, éminent naturopathe de la première génération, de ressentir tous les effets bénéfiques : les graisses superflues fondent, le corps se densifie, le teint s'éclaircit, l'esprit aussi, le cancer diagnostiqué disparaît (c'était un cancer « de passage », ce n'était pas « mon cancer »), la dépression aussi, et les capacités cérébrales sont décuplées ! C'est le moment idéal pour prendre ou reprendre de grandes décisions ! Si vous souhaitez méditer, faire un retour sur vous-

même, prendre un grand virage sentimental, professionnel, tournant de vie, mettez-vous trois jours aux jus de légumes crus et aux purges : les décisions seront plus claires, faciles et précises !

Comment prendre les purges ?

- Magnésie San Pellegrino, Chloromagène et/ou Sel de Nigari : une cuillerée à soupe dans un verre d'eau et boire un à deux litres d'eau ou infusion ou bouillon clair de légumes, dans les deux heures qui suivent. Prendre ces purges sans boire, c'est mettre de la lessive dans une machine à laver sans mettre l'eau... Résultat : aucun ! — la machine n'est pas heureuse ! Inconvénient, malaises, migraines, crises de foie...

- Huile de ricin : en gélules : six à douze gélules ou une à trois cuillerées à soupe d'huile mélangée à un jus de citron, d'orange ou de pamplemousse ou à un jus fraîchement pressé de tomate ou de pomme (la pectine fraîche facilite l'absorption de l'huile), — absolument ne pas boire dans les douze heures qui suivent ! Éventuellement, mâcher lentement un ou deux pruneaux séchés pour faire passer le goût particulier de l'huile de ricin.

- Les lavements accompagnent souvent les purges, se pratiquant à l'aide d'un boc à lavement ou d'un appareil pliable. On ajoute une cuillerée à soupe d'huile d'olive et cinq gouttes d'huile essentielle de lavande ou de géranium dans l'eau tiède du récipient. Ils libèrent instantanément les intestins (et, par conséquent, les idées noires).

Le *colonic irrigation*, très pratiqué aux usa est une machine sophistiquée qui permet de faire un lavement profond des intestins. Il se pratique en institut spécialisé, en général par une infirmière. C'est un lavement long, doux et efficace accompagné d'une relaxation ou d'un massage du ventre aux huiles essentielles (carvi, coriandre, muscade, lavande). De plus en plus nombreux sont les centres de soins naturopathiques ou esthétiques où il devient possible de faire une irrigation colonique. Les acteurs de théâtre le pratiquent régulièrement en place et lieu de dîner, aux États-Unis ! Pour être encore plus performants !

monodiètes

La monodiète, c'est manger un seul type d'aliment pendant au moins un jour : c'est un type d'alimentation restrictive.

LES PRINCIPALES MONODIETES CONCERNANT LA BEAUTE-SANTE :

- bouillon de légumes : nettoie les reins, le transit intestinal, les bronches : trois jours maximum
- compote de pommes : nettoie la peau, éclaircit le teint en libérant les intestins, idéale pour certaines dermatoses (eczéma...) : d'un à trois jours maximum
- monodiète aux jus de légumes, un jour par semaine, idéal pour conserver sa ligne de forme et éviter les « encrassements » et surcharges pondérales
- purée crue de fruits : nettoie sang, foie, reins, intestins en apportant de l'énergie « crue ». Dynamise et fortifie : d'un à trente jours maximum.

Les avantages de la monodiète aux fruits (purées crues)

Elle peut se faire, par tous, de quelques semaines à quelques mois. Elle désintoxique tout en revitalisant (vitamines). L'avis de votre praticien de santé est souhaitable pour le choix de vos fruits, votre intuition est aussi à ré-initialiser !

cures d'hydrosols

L'hydrosol est l'eau florale, l'eau distillée ou l'eau essentielle, produit de la distillation. Il contient des particules d'huile essentielle en suspension et s'utilise en cures :

- sauge : perturbation du cycle menstruel, bouffées de chaleur, règles difficiles, cellulite, problèmes circulatoires
- genièvre, sureau : amincissement, rétention d'eau, arthrose, arthrite, rhumatismes, cellulite, tendinite, douleurs...
- thym, romarin, sarriette : problèmes de peau, acné, fatigue, stress, bronches...

Comment utiliser les cures d'hydrosols ?

Cinq cuillerées à soupe d'hydrosol dans un litre et demi d'eau en boisson chaque jour, en cure de trois semaines. Changer d'hydrosol chaque semaine ou chaque trois semaines. Très pratiques, ils apportent des propriétés différentes de celles des infusions de la même plante. Il est simple et agréable de les préparer pour la journée, au bureau, à la maison, en voiture... aisément.

cure quotidienne de beauté-santé

Une alimentation équilibrée, naturelle et bio à laquelle on ajoute chaque jour :

- un verre de jus de légumes avant chaque repas : un super reminéralisant, adieu l'ostéoporose ! — Green magma (poudre de jus de blé germé, est un excellent palliatif aux jus verts frais)
- la prise régulière de gélules de vitamines B (trois à quatre cures de trois semaines par an)
- des oligo-éléments, levures et minéraux assimilables, des huiles végétales bio et de qualité, des plantes riches en radicaux libres.
- un repas complet et deux collations suffisent à la plupart des sédentaires que nous sommes, deux repas et deux collations pour les activités physiques intenses.
- boire l'eau, l'eau additionnée de l'hydrosol de votre choix ou les infusions en dehors des repas (un litre et demi à trois litres par jour). Les sportifs et les travailleurs physiques boivent plus !

un repas idéal, c'est :

- un jus de légumes suivi de crudité(s) et/ou salade verte
- une protéine : graines germées ou algues — ces deux premières étant idéales et de loin ! — ou céréales ou viande (si vous en mangez encore) ou volaille ou poisson ou œufs ou fromage — le plus déconseillé !
- dessert facultatif : fruits cuits ou flans d'algues, jamais de fruits crus après le repas, ils ralentissent considérablement la digestion à l'exception de l'ananas et de la papaye (riches en papaïne) !
- les légumes cuits et les potages apportent seulement une satisfaction du nerf du goût : ils ne nourrissent pas !

une collation, c'est :

- une purée de fruits crus ou des fruits frais
- des fruits secs et/ou séchés et des oléagineux (toutes les noix), ils sont pratiques et très nutritifs, les faire tremper la veille les rend encore plus digestes. Le pain-fromage et le sandwich traditionnel sont à éviter, évidemment !

Tout ce qui est cru est vivant, tout ce qui est cuit est mort, on fabrique de la vie avec le cru.

NOTA BENE : les personnes qui ne supportent pas les crudités pour des raisons d'intestins fragilisés digèrent et assimilent sans inconvénient les jus de légumes (pas de fibres).

Cure maigrir intelligemment

D'une à trois semaines trois à quatre fois par an si nécessaire.

I. TRAITEMENT ALIMENTAIRE QUOTIDIEN

Boire un à trois litres d'infusion dépurative ou de l'eau additionnée de cinq cuillerées à soupe d'hydrosol de genièvre, sauge, armoise ou sureau en alternance et en dehors des repas

Veiller à une bonne élimination intestinale chaque jour, sinon prendre des plantes laxatives douces en infusion, poudre ou gélules, de plus une fois par semaine une cuillerée à soupe de Chloromagène ou Sel de Nigari à prendre le soir suivi d'un litre d'infusion ou bouillon clair de légumes. Jus de légumes et purées crues de fruits en quantité diminuent la constipation.

On se souviendra que le ventre est aussi le siège des émotions, donc un ventre nettoyé pour des idées plus claires ! Le ventre et ses intestins ont besoin de nettoyage régulier, que se passerait-il si vous ne nettoyez pas la poubelle de cuisine pendant une semaine ?

LES REPAS MINCEUR , *mailgrir*

lire *mailgrir*, gagnez 1000 par kilo perdu éditions 5 ml du même auteur ou visiter le site www.biossentiel.com

- petit-déjeuner : fruits à volonté ou purée de fruits crus.
- déjeuner : un ou plusieurs grands verres de jus de légumes (principalement fenouil, radis, céleri, carotte, concombre...) suivis de crudités
- 16 heures : un grand verre de jus de légumes ou des fruits
- dîner : jus de légumes et potage cru façon Hippocrate, ou jus de légumes, salade verte, graines germées et/ou algues, ou jus de légumes, crudités, salade verte, légumes cuits, une protéine au choix.

NOTA BENE : les jus de légumes, purées de fruits, crudités peuvent varier à l'infini. Le menu du dîner peut être inversé avec le déjeuner selon le temps, les possibilités et la convivialité !

II. TRAITEMENT AROMATIQUE QUOTIDIEN

- friction du matin : une douche fraîche suivi d'une friction sur plexus solaire, nuque, base de la colonne vertébrale et plante des pieds avec vingt gouttes du mélange choisi entre *MINôm* ou *APHôm*
- matin : une goutte de la synergie *MINôm* ou huile essentielle de citron, à laper.
- huile essentielle citron, genièvre, géranium, gaulthérie : une à deux gouttes du mélange ou deux gouttes de synergie *MINôm* à 10 heures et à 16 heures.
- huile essentielle carvi, muscade, coriandre : une goutte du mélange ou une goutte de la synergie *DIGôm*, à laper après chaque repas et une friction sur l'abdomen avec vingt gouttes du même mélange

- soir : une goutte d'un mélange de lavande, de marjolaine, de petit grain, de néroli, de rose ou synergie *NERôm* ou simplement une goutte d'huile essentielle de marjolaine à laper avant le dîner et avant le coucher — à utiliser en alternance pour varier les plaisirs !

NOTA BENE : Les huiles essentielles à absorber dans la journée se posent sur la main puis les laper ou les ajouter dans un verre d'eau chaude non bouillante avec un peu de miel, jamais de sucre, même roux !

- friction du soir : idem avec vingt gouttes de friction *NERôm* à répartir sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds (lavande, marjolaine, petit grain, néroli...) ou la synergie *HARôm* (bois de rose, camomille, rose, santal, lavande...)
- un bain chaud le soir avec cinq gouttes d'une huile aromatique pour le bain, ou cinq gouttes d'huile essentielle de lavande (calmante) ou dix gouttes d'huile essentielle de térébenthine (fait transpirer). Voir bains aromatiques
- un moment de détente recommandé, relaxation, respiration (dix à trente minutes).

Si les jambes sont gonflées, lourdes, sujettes aux problèmes circulatoires ou à la cellulite, ajouter mes synergies *CELôm* ou *FFFôm* : sauge, lavande, cyprès, géranium, genièvre... dix gouttes de chaque friction ou vingt gouttes du mélange sur la plante des pieds, les mollets, les cuisses et les fessiers, matin et soir.

III. MONODIETE HEBDOMADAIRE

- un jour par semaine de repos complet et digestif
- se relaxer, dormir enfin se reposer au maximum !
- penser à soi, se faire plaisir, lire, marcher, méditer...
- monodiète aux jus de légumes ou purée de fruits, c'est-à-dire uniquement jus de légumes ou purées de fruits pour toute la journée, sans limite de quantité, mais uniquement l'un ou l'autre, à vous de choisir : notre intuition nous facilite le choix, aller vers ce qui vous fait le plus plaisir !
- prendre une purge et deux litres d'infusion dépurative la veille au soir facilite l'élimination et l'aisance de ce jour de monodiète
- continuer les frictions d'huiles essentielles, le bain chaud, les hydrosols, infusions et huiles essentielles de chaque jour.

ATTENTION : ne pas dépasser les doses d'huiles essentielles et la prise des purges : il ne sert à rien de provoquer des perturbations inutiles ! Veiller à la qualité des huiles essentielles utilisées : impropres à la consommation, les essences de synthèse peuvent provoquer entre autres des brûlures internes. Il est indispensable de choisir des huiles essentielles bio et certifiées, unique garant d'une excellente qualité et d'un résultat conforme à nos souhaits.

AVANTAGES

La cure maigrir intelligemment permet d'éliminer sans danger, de gagner de la vitalité tout en fondant, de densifier les tissus, de dégonfler. Vous perdez du volume avant de perdre du poids, vous vous densifiez ! Être en bonne santé, c'est être mince, svelte et dense, les sportifs en sont un bon exemple ! Bonne cure !

chapitre deux

huiles essentielles et hydrosols pour une beauté ultra-naturelle

*armoise, bergamote, bois de rose, bleuet, camomille,
cèdre, citron, cyprès, genièvre, géraniums, héliochryse,
laurier, lavandes, lemongrass, marjolaine, mélisse,
menthe, orange, petit grain, néroli, romarin, rose,
santal, sauges, sureau, tea tree, térébenthine,
tilleul, thym, verveine, ylang-ylang.*

principales utilisations, posologies, précautions
et recettes d'aromathérapie à usage esthétique



armoïse

Artemisia Vulgaris, astéracée

On parle déjà d'armoïse dans les rites de purification des Amérindiens avec les smudge sticks faits d'armoïse compressée, un objet rituel proche de celui qu'utilisent les chinois, les moxas, pratiqués pour réveiller les points d'acupuncture. Aménorrhée et dysménorrhée sont atténuées par l'armoïse, précise le British Herbal Pharmacopoeia.

Comme la sauge, l'armoïse est une des plantes poussant partout (ou presque) dans le monde. Aux États-Unis on l'a souvent appelée wild sage, « sauge sauvage », bien que les familles d'armoïse et de sauge soient différentes ; en Europe, elle était censée protéger des méfaits du diable... Depuis des millénaires, de l'est à l'ouest du monde entier, on lui prête un rapport à la « purification » et au « sang » !

L'huile essentielle pourrait être classée parmi les toxiques de par sa composition (thuyone) ; elle n'est jamais utilisée en aromathérapie, très peu en parfumerie du fait de son coût de distillation excessivement élevé.

hydrosol d'armoïse

Propriétés :

S'utilise essentiellement en boisson draineuse et nettoyante du sang, dans les cas de circulation du sang difficile, couperose, cellulite, varices et varicosités, perturbations du cycle de la puberté à la ménopause...

Mode d'emploi :

Cinq cuillerées à soupe d'hydrosol dans un litre et demi d'eau à boire dans la journée, en cure de trois semaines (en alternance avec l'hydrosol de sauge officinale), à renouveler régulièrement plusieurs fois par an selon les besoins.

Une lotion tonique pour le visage d'hydrosol d'armoïse est un spécifique des peaux couperosées ou irritées, en synergie avec l'hydrosol de lavande, ou encore l'hydrosol de rose églantier ou rose sauvage.

bergamote

Citrus Bergamis, rutacée

Le bergamotier est un arbre de trois à quatre mètres de haut. Sauvage en Italie et en Sicile, il est cultivé en Afrique. Il provient d'une greffe d'oranger bergamote et de limettier (citron vert). Depuis le XVI^e siècle, l'huile essentielle de bergamote est obtenue par pression à froid du zeste frais.

Propriétés :

Antiseptique et antispasmodique.
Coliques et infections intestinales.

Mode d'emploi :

Grog aromatique, usage interne, jamais de friction (l'huile essentielle de bergamote est photosensibilisante et peut provoquer l'apparition de taches sur la peau, principalement lors d'une exposition au soleil).

- superbe grog aromatique adoucissant : bergamote et sapin ; un grog calmant et réparateur du sommeil : bergamote, orange et marjolaine.

- huile de massage aromatique, spéciale spa appelée *IN SALAH* : dans quatre-vingt-cinq ml d'huile de millepertuis, noisette, sésame et macadamia, ajouter un ml d'huile essentielle de néroli, cinq ml d'orange douce, trois ml de petit grain, un ml de mandarine, et cinq gouttes d'huile essentielle de rose : un pur bonheur des sens !

- mélange pour diffuseur « ambiance Noël » : orange, mandarine, pin sylvestre, bergamote et sapin. Excellent calmant respiratoire sans odeur d'eucalyptus.

Dans la famille des citrus, les agrumes : citron, orange douce, orange amère, pamplemousse, mandarine, clémentine, bergamote, limette et cédrat ne s'utilisent que très peu pour la peau. Il est conseillé de ne pas s'exposer au soleil après leur application, rappelons-le, les citrus sont plus ou moins photo-sensibilisants.

bois de rose

Aniba Rosaedora, lauracée

Originaire des pays tropicaux, principalement du Brésil, le bois de rosier donne des bois et des feuilles totalement différents des rosiers fleurs que nous connaissons. L'huile essentielle de bois de rose est obtenue par distillation des bois de rose. C'est l'huile numéro un de la peau (en association avec la rose), grandement utilisée en cosmétologie et en parfumerie. En Amazonie, nous choisissons la provenance de bois de rose chez les producteurs qui ont pris le parti de « replanter » cinq arbres chaque fois qu'ils en coupent un pour la distillation. On pourrait peut-être distiller les feuilles à la place du bois et les propriétés en seraient très voisines. L'université de São Paulo a déjà fait quelques travaux de recherche sur cette question.

Propriétés :

Adoucissant, puissant régénérateur tissulaire (avec rose), raffermissant des tissus.

Peaux atones et fatiguées, fragiles et irritées, atténuation des vergetures, cicatrisation et traitement des cicatrices chéloïdes (avec rose, lavande et géranium).

Mode d'emploi :

Frictions et diffusion en synergie, huile pour le corps et le visage, pas d'usage interne.

Quatre à cinq gouttes d'huile essentielle de bois de rose, une à deux fois par jour sur la peau nettoyée, régulièrement ou au moins en cure de trois à six semaines plusieurs fois par an. Lui préférer l'association rose et bois de rose, plus efficace et régénérateur antirides puissant !

- huile extrêmement régénératrice et raffermissante : mélanger cent ml d'huile de germes de blé et noisette, ajouter quinze ml d'huile essentielle de bois de rose, quinze ml de géranium rosat et une goutte d'huile essentielle de rose (on peut ajouter quelques gouttes de romarin, menthe, néroli ou cannelle pour parfumer selon ses goûts et ses aspirations).

- bains : dix gouttes d'huile essentielle de bois de rose dans deux cuillerées à soupe de lait en poudre ou algues vertes à mélanger à l'eau de bain.

- bains adoucissants

Cinq gouttes d'huile essentielle de bois de rose plus cinq gouttes de lavande (ou géranium) dans trois cuillerées à soupe de poudre de lait : des bains de volupté !

- vaporisation ou massage (après masques)

Peaux sèches : lavande, bois de rose, géranium.

Peaux grasses : lavande, bois de rose, citron.

Peaux ridées : bois de rose, romarin, santal.

Peaux irritées : bois de rose, lavande, camomille.

- laits parfumés « après bains, après soleil »

— deux cent cinquante ml de lait corporel neutre, cinq ml de bois de rose, dix ml de géranium.

— à la rose deux cent cinquante ml de lait corporel neutre, dix ml de bois de rose, un à deux gouttes de rose.

- eau de toilette

Deux cent cinquante ml d'alcool à 70°, quinze ml de bois de rose et un ml de rose.

- parfum de toilette

Cent ml d'alcool à 70°, dix ml de bois de rose, dix gouttes de rose (voir parfums pour la fabrication p.95).

- utilisation pratique de l'huile essentielle de rose
 - pour faciliter les dosages en gouttes et demi-gouttes, préparez un flacon de dix ml d'huile essentielle de bois de rose, un ml d'huile essentielle de rose
 - chaque fois que vous devez utiliser une goutte d'huile essentielle de rose, utilisez dix gouttes de votre mélange
 - les sérums aromatiques ou mes huiles précieuses, sont tous formulés à base d'huile essentielle de rose damascena et centifolia, de provenance de culture biologique.
- Le sérum five avec 5% d'huile essentielle de rose : une régénération cellulaire aux huiles essentielles rares et précieuses

hydrosol de rose sauvage ou églantier

parfait tonique visage pour toutes peaux
entre dans toutes les compositions de tonique pour le visage
s'utilise avec l'hydrosol de lavande pour la peau des bébés
en boisson de santé : l'hydrosol d'églantier, rose sauvage, s'utilise à raison de cinq cuillerées à soupe dans un litre et demi d'eau, à boire dans la journée. Calmant et équilibrant, les Japonaises prétendent que « l'hydrosol d'églantier donne de la joie au cœur le matin ».

bleuet

Centorea Cyanus, astéracée

Jolie fleur bleue qui pousse sauvage dans de nombreux pays du monde, principalement dans les champs de céréales.

On distille la plante entière ; seule l'eau florale de bleuet sera récoltée à la sortie de l'alambic. Il n'existe pas d'huile essentielle de bleuet.

- une seule utilisation remarquable pour cet hydrosol de bleuet : il décongestionne les yeux fatigués, gonflés, irrités. Il s'utilise en compresses directement sur les yeux. Les compresses de bleuet peuvent alterner avec des cataplasmes d'argile blanche (uniquement) pour soigner les suites de brûlures.

Dans ce cas, mettre une gaze entre l'œil et le cataplasme.

- décongestionnant et apaisant de l'œil : conjonctivite, gonflement, orgelets, paupières et peaux irritées, fatigue de l'œil.

camomille

Matricaria Chamomilla, astéracée

La camomille romaine, à fleur double et blanche, et la camomille allemande, à fleur simple, petite et jaune, sont les seules officinales. La camomille romaine est cultivée principalement dans le Maine-et-Loire. Galien rappelle que les sages d'Égypte la dédièrent au soleil pour son efficacité contre les fièvres ! La fleur de camomille ressemble à un soleil. La symbolique de la camomille évoque l'éveil, l'ouverture, la créativité. L'huile essentielle de camomille contribue à l'ouverture des chakras et à un sentiment de protection.

Propriétés :

Antispasmodique, sédative et adoucissante.

Indications :

Sinusite et sinusite chronique, migraines, névralgies faciales, céphalées, choc, vertiges, irritabilité, allergie.

Mode d'emploi :

Frictions et diffusion en synergie, usage interne, grog aromatique et huile de massage.

Laper une goutte trois fois par jour, ou ajouter dans l'eau et le miel.

Frictions beauté : vingt gouttes d'un des mélanges suivants, sur les tempes, le front, la nuque, le plexus solaire et la colonne vertébrale, deux fois par jour.

L'huile essentielle de camomille s'utilise peu seule, sauf dans les cas de « choc émotionnel » : prendre une goutte sur la main et laper.

- EN FRICTION pour favoriser retour sur soi et détente profonde, atténuer les allergies et soulager les sinusites : la composition harmonie (*HARôm*) est à base d'huiles essentielles de camomille, bois de rose, santal et rose Deux à trois applications par jour sont les bienvenues avec vingt gouttes de la composition sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds. En cas de sinusite, massage des tempes et du tour des yeux avec quelques gouttes plusieurs fois par jour.

- MIGRAINES, CEPHALEES, VERTIGES

Cinq gouttes de camomille, cinq gouttes de marjolaine et cinq gouttes de menthe, deux applications par jour sur les tempes, ou encore la friction *HARôm*, ou encore lavande et menthe douce à parts égales.

- HUILE AROMATIQUE POUR LE BAIN, CALMANTE : huiles essentielles de camomille trois ml, néroli un ml, lavande vingt ml dans soixante ml d'huile de germes de blé ou de la poudre de lait, deux cents grammes environ, bien mélanger avant utilisation. C'est le bain d'une reine, celui de la célèbre Cléopâtre !

- HUILE DE MASSAGE POUR LES ENFANTS

Soixante ml d'huile de germes de blé et de noisette ou d'amandes douces, dix gouttes d'huile essentielles de camomille : détente et relaxation pour enfants fragiles et « allergiques ».

- DIFFUSION DANS L'ATMOSPHERE

– contre les allergies et pour favoriser la « mise en harmonie et la créativité » : camomille, bois de rose et cèdre à parts égales.

À respirer toute la nuit ou deux à trois heures par jour.

– c'est la composition pour diffuseur idéale pour le yoga, la méditation ou la créativité : elle équilibre les énergies physiques, mentales et spirituelles.

hydrosol de camomille

rinçage pour les cheveux blonds dont il maintient la blondeur

en association avec l'hydrosol de thym et de cèdre pour donner souplesse et brillance aux cheveux blonds

en tonique visage pour les peaux couperosées avec hydrosol de sauge, de lavande et de cèdre

en boisson calmante : cinq cuillerées à soupe dans un litre et demi d'eau à boire dans la journée, calmant du système nerveux, équilibrant

en spray dans l'atmosphère (l'huile essentielle s'utilise peu car trop onéreuse pour cet usage). À la mode américaine, un spray d'hydrosol est censé « nettoyer » l'atmosphère, la recharger en énergie et en « symbolique ».

cèdre

Cedrus Atlantica, conifère

De vingt à cinquante mètres de haut, l'arbre que nous connaissons donne une huile essentielle en distillant les aiguilles et les petit-bois concassés. Les Égyptiens embaumaient les momies avec des compositions dans lesquelles le bois de cèdre tenait une grande place. De nos jours, le cèdre (bois et feuilles) entre dans nombre de compositions pour parfums, onguents, crèmes, compositions antimites et pots-pourris...

L'huile essentielle de cèdre provient de la distillation du bois de cèdre (comme tous les bois : santal, térébenthine, bois de rose...); elle a une action sudorifique... et l'hydrosol de cèdre est astringent.

Propriétés :

Antiseptique et astringent.

Indications :

Dermatoses, soins de la peau et du cheveu.

Diffusion et massage du cuir chevelu.

Eczéma sec, ulcères, dermatoses, vaginite, gorge, affection du cuir chevelu.

Mode d'emploi :

Laper une goutte trois fois par jour.

Beauté : friction ou application une à deux fois par jour sur la peau.

Boissons agréables d'hiver, chaudes, remplacent le thé : cèdre et citron, cèdre et géranium, une à deux gouttes de chaque, dans une cuillerée de miel et de l'eau chaude. Dégustez le thé aromatique !

- COMPOSITION POUR LA PEAU : bois de rose quinze ml, cèdre cinq ml. Appliquer deux fois par jour quelques gouttes sur la peau nettoyée. Assainit et régénère. Tend à effacer les cicatrices d'acné (en cure de trois à six semaines).

- COMPOSITION POUR LES CHEVEUX : cèdre quinze ml, thym deux ml, ylang-ylang cinq ml, lavande trois ml, sauge cinq ml. Régénère, assainit et fortifie le cuir chevelu, à utiliser dans tous les cas de chute de cheveux, cheveux mous, atones, fatigués. Cent gouttes par semaine, conserver toute la nuit, faire suivre d'un shampoing. Cette synergie facilite également la repousse du cheveu, à raison de cinquante gouttes du mélange deux fois par semaine pendant trois mois minimum, ajouter une cure de vitamines B (levure alimentaire type Philaromal), et un drainage du foie avec jus de radis noir et artichaut, friction *MINôm* élimination et hydrosol de romarin en boisson quotidienne, cinq cuillerées à soupe dans un litre et demi d'eau, à boire dans la journée.

- COMPOSITIONS POUR PARFUMS : santal dix ml, cèdre dix ml ou cèdre cinq ml, géranium cinq ml, bois de rose dix ml dans cent ml d'alcool à 70° et ajouter le fixateur, soit une goutte d'huile essentielle de sauge sclérée (voir parfum fabrication).

- COMPOSITION POUR DIFFUSEURS

Anti-tabac : verveine, géranium, pin, cèdre, menthe.

Décontractant respiratoire : verveine, pin, cèdre.

hydrosol de cèdre

Revitalisation des cheveux fatigués : préparer une lotion avec six cents ml d'hydrosol de cèdre, cent ml d'hydrosol de thym, trois cents ml d'hydrosol de lavande ou de lavandin : appliquer matin et soir en frictionnant le cuir chevelu (ne graisse pas).

Lotion visage et corps pour favoriser une cicatrisation, traiter dermatoses, acné : appliquer en compresses ou vaporisation une à trois fois par jour. Pour des peaux très sensibles, associer l'hydrosol de cèdre et de lavande à parts égales.

citron

Citrus Limonum, rutacée

Originaire de l'Inde, le citron est principalement cultivé dans le Midi de l'Europe, en Afrique et en Californie. Les campagnes d'Alexandre le Grand firent connaître les citrus jusqu'en Europe. Un arbre fournit environ mille cinq cents fruits et il faut trois mille fruits pour obtenir un kilo d'essence. L'huile essentielle est obtenue par expression de la partie externe de l'écorce du fruit.

Au début du siècle, femmes et enfants coupaient les citrons en deux, raclaient la pulpe avec une sorte de cuillerée aiguisée et stockaient les zestes en les humectant. Les hommes pressaient ensuite ces zestes à la main sur une éponge dont ils exprimaient les liquides dans un seau. On recueillait de l'eau, de l'essence et des débris de zeste qui, filtrés et décantés, donnaient l'essence de première pression.

Propriétés :

Renforce les immunités naturelles, tonique du système nerveux sympathique, antiseptique, dépuratif, fluidifiant sanguin, cicatrisant, régénérateur tissulaire, prévient la sénescence.

Indications :

Fatigue générale, état de vieillissement prématuré, hypertension, artériosclérose, fragilité capillaire, rides, obésité, cellulite, varices, soins de la peau, éruptions cutanées, dartres, aphtes, séborrhée du visage, engelures, ongles cassants.

Mode d'emploi :

Application, friction, boisson et grog aromatique.

● AMINCISSEMENT

en cure de trois, six ou neuf semaines : prendre une goutte d'huile essentielle de citron cinq à six fois par jour et appliquer en friction la synergie suivante : citron, genièvre, géranium et santal à parts égales deux fois par jour, ou encore la friction *MINôm* élimination. Ajouter de l'hydrosol de genièvre, sauge ou armoise en boisson de cure d'élimination.

● FRICTION ELIMINATION : vingt gouttes sur les « rondeurs », la poitrine, la nuque et la colonne vertébrale, contrôle du poids, détoxification de l'organisme, soulage les encombrements foie et vésicule biliaire : huiles essentielles de citron, de géraniums, de genévrier, de gaulthérie, d'eucalyptus, de santal : cinq ml de chaque, rose et verveine odorante : une goutte de chaque.

● CURE DE PRINTEMPS

prendre deux gouttes d'huile essentielle de citron trois fois par jour, en supplément boire trois jus de citron frais pressé dans deux litres d'eau par jour pendant trois semaines.

● SOINS DE LA PEAU

– séborrhée, peaux grasses : deux gouttes de citron, deux gouttes de genièvre, cinq de lavande, deux applications par jour.

– masque régénérateur toutes peaux : deux gouttes d'huile essentielle de citron et de l'eau dans deux cuillerées à soupe d'argile verte.

– dentifrice : deux gouttes d'huile essentielle de citron, eau, argile : brosser les dents et masser les gencives.

– huile pour ongles fragiles : dix gouttes d'huile essentielle de citron dans une cuillerée à café d'huile de germes de blé, masser deux fois par semaine, ou chaque jour si besoin.

- HERPES, DARTRE OU APHTE

appliquer simplement une goutte sur la peau plusieurs fois par jour.

L'huile essentielle de citron est considérée comme l'huile essentielle « numéro un » de la femme, à utiliser en cure de trois semaines trois ou quatre fois par an ; elle s'emploie généralement seule et en dehors des repas.

Comme pour toutes les huiles essentielles d'agrumes, on ne consomme le citron que fraîchement distillé (moins de deux ans).

Prendre d'une à deux gouttes trois à cinq fois par jour sur la main, dans de l'eau ou du miel.

Beauté : trois à cinq gouttes sur la peau une à deux fois par jour (plaies, acné).

à propos du jus de citron

Il « éclaire » le regard : une goutte de jus de citron dans l'œil, une à trois fois par jour, résout tout problème d'inflammation dans les quelques heures qui suivent. En médecine ayurvédique, on met une goutte de jus de citron fraîchement coupé dans chaque œil et chaque jour pour nettoyer l'œil et dynamiser la vue. Idem pour le traitement de la conjonctivite.

ATTENTION : du jus de citron mais jamais d'huile essentielle de citron dans l'œil !

- PARFUMS

citron et verveine ou citron et géranium ou citron et ylang-ylang. Quinze ml au choix dans cent ml d'alcool à 70° avec un ml de sauge sclérée comme « fixateur » de parfums.

- BOISSONS RAFRAICHISSANTES

– citron et géranium ou citron et cèdre ou citron et orange ou citron et menthe ou citron et romarin ou encore citron, pin et géranium : le plus tonique ! Une goutte de chaque avec du miel et de l'eau, à servir sur des glaçons. Long drink aromatique !

– une goutte de chaque dans du miel et de l'eau chaude pour un grog aromatique !

- AROMATHERAPIE CULINAIRE

une à quatre gouttes d'huile essentielle de citron dans les sorbets, les flans, les entremets, les crèmes ou les purées de fruits.

L'huile essentielle de citron neutralise le bacille de la typhoïde (Eberth), le staphylocoque doré, le bacille de la diphtérie (Loeffler), et le pneumocoque en moins de trois heures (Dr Valnet).

Seul le jus de citron (pulpe fraîche) contient de l'acide citrique, des sels minéraux et des oligo-éléments, des vitamines A, C, PP et surtout B, des glucosiques... La provitamine A se trouve dans la peau.

Vitamines du groupe B : nutrition, équilibre nerveux.

Vitamine A : croissance, jeunesse tissulaire.

Vitamine C : glandes endocrines.

Vitamine PP : protection vasculaire.

Aux propriétés nombreuses, l'huile essentielle de citron est une des principales huiles d'une pharmacie naturelle digne de ce nom.

Entre le jus, l'huile essentielle, l'alcoolat ou le macérat de citron, il y a des différences : le jus de citron contient de la vitamine C, au contraire de l'huile essentielle ; l'alcoolat ne conservant que certains principes aromatiques... Quatre préparations, quatre produits distincts aux propriétés variées — et cela est valable pour toutes les plantes et leur mode d'extraction différent.

cyprès

Cupressus Sempervirens, conifère

Les Anciens le dédiaient à Pluton, Dieu de l'empire des morts ; d'où la coutume de les planter dans les cimetières. Ces grands arbres pyramidaux et toujours verts donnent une huile essentielle obtenue par distillation des noix et des fines aiguilles. L'huile essentielle de cyprès bleu serait considérée comme facteur de stérilité dans les vieux dictons provençaux.

Propriétés :

Tonifiant veineux et vasculaire.

Indications :

Troubles de la circulation de retour, hémorroïdes, varices, jambes lourdes, transpiration excessive des pieds et pieds chauds.

Mode d'emploi :

Friction et usage interne. Une bonne friction « circulation » : cyprès, sauge et lavande, dix gouttes de chaque plus deux gouttes de menthe.

C'est l'huile essentielle numéro un de la circulation sanguine, interdite à la vente en France sans ordonnance médicale.

hydrosol de cyprès

L'hydrosol de cyprès améliore la circulation du sang. On l'utilise en cure de trois semaines en alternance avec la sauge et l'armoise, dans tous les cas de problèmes circulatoires récurrents. Cinq cuillerées à soupe dans un litre et demi d'eau à boire dans la journée. On ne lui connaît pas d'application esthétique particulière.

genièvre

Juniperus Communis, cupressacée

Petit arbuste populaire pour ses baies aromatiques, fraîches et douces, le genévrier pousse dans le centre et le midi de l'Europe. Connues depuis l'antiquité, les Romains et les Grecs utilisaient ses baies en médecine, dans la cuisine ou en fumigations. Au siècle dernier, l'abbé Kneipp les prescrivait très fréquemment pour purifier le sang et effacer les maladies de peau. L'huile essentielle est obtenue par distillation des baies.

Propriétés :

Antirhumatismal (favorise l'excrétion des toxines rénales et de l'acide urique), diurétique (élimine les Problèmes de rétention d'eau, favorise l'amincissement).

Indications :

Rhumatisme, arthrite, arthrose, douleurs, sciatique, amincissement, rétention d'eau, affections des voies urinaires.

C'est réellement l'huile essentielle spécifique des douleurs, des rhumatismes et de l'amincissement !

Mode d'emploi :

Friction, boisson, bain, huile de massage.

Prendre une à deux gouttes trois fois par jour dans de l'eau et du miel.

Beauté : friction deux fois par jour, bain une fois par jour.

● AMINCISSEMENT

Une goutte genièvre, géranium, citron deux fois par jour dans de l'eau ou du miel.

● FRICTION ANTIDOULEUR

Quelques gouttes de genièvre, gaulthérie, pin, romarin et térébenthine — c'est la synergie appelée *RHUôm* : appliquer une à trois fois par jour.

● FRICTION AMINCISSANTE

Quelques gouttes de genièvre, bouleau ou gaulthérie, cyprès, géranium, cinq gouttes de chaque et dix gouttes d'huile essentielle de lavande en friction sur les jambes, fessiers, ventre, bras, deux fois par jour — c'est la synergie adoucie *MINôm* élimination.

● BAIN AMINCISSANT

Cinq gouttes genièvre, cinq de géranium et cinq de cyprès dans deux cuillerées à soupe d'algues vertes et une cuillerée à soupe d'eau de mer lyophilisée ou atomisée (facultatif).

● FRICTION ECHAUFFEMENT MUSCULAIRE

Quelques gouttes de genièvre, gaulthérie, pin sylvestre, romarin, térébenthine. S'utilise avant et après l'effort physique — c'est la synergie *VIT* vitalité ou *RHUôm*.

● FUMIGATION : cinq gouttes d'huile essentielle de genièvre dans de l'eau chaude, nettoyant, aseptisant, ouvre les pores avant un soin du visage.

hydrosol de genièvre

Boisson idéale pour tous ceux qui veulent « dégonfler », maigrir, éliminer les rétentions d'eau et les rhumatismes... Cinq cuillerées à soupe d'hydrosol par litre et demi d'eau à boire dans la journée. L'hydrosol de genièvre se boit généralement en alternance avec l'hydrosol de sureau.

En fumigation et en vaporisation, l'hydrosol de genièvre « nettoie » en profondeur les peaux chargées (associé aux hydrosols de cèdre et de lavande).

Sucer des baies de genièvre dans la montagne remplace avantageusement bonbons et sucreries...

une histoire camarguaise

En Camargue, à vingt kilomètres de la mer, il existe sept bois d'environ sept kilomètres de long chacun sur trois cents mètres de large, où les arbustes de « genévriers de Phénicie » sont des arbres de cinq à six mètres de haut ! Un processus étrange de croissance « hors saison » des lentilles d'eau douce épisodiques, permet à ce roi de ce désert (nulle autre espèce dans ces bois de Rièges) de régner sur une flore minuscule de salicornes (*enguanes* en provençal), de salspareilles, lanternes et lentisques (plantes halophiles par excellence). Ce vénérable et étrange *Juniperus Phenicea* est égayé pendant dix jours, une fois l'an, d'une floraison enchanteresse de lys des sables, glaïeuls sauvages et asphodèles (fleurs des morts chez les Grecs). De plus, c'est l'endroit unique au monde où les genévriers se sont fait arbres !

géranium

Pelargonium Graveolens, géraniacée

On dénombre environ six cents espèces de géraniums ; vingt genres et cinq à six variétés de Pelargonium sont utilisés en thérapie. Les Anciens utilisaient déjà le géranium en médication. Originaire d'Afrique australe, le géranium est cultivé à Madagascar, en Guinée, en Algérie. L'île de la Réunion fut longtemps le premier producteur mondial d'essence de géranium, principalement de géranium Bourbon. L'huile essentielle est obtenue par distillation des cinq variétés de Pelargonium. Les parfums doux et suaves ou plus forts et capiteux de certains géraniums en font une des essences les plus utilisées en parfumerie et en cosmétique.

Le géranium Rosat a une odeur voisine de celle de la rose. Le géranium Bourbon est préféré en thérapie. Le géranium Robert, que l'on ne distille plus, utilisé en infusion, possède des propriétés antidiabétiques bien connues. Le géranium représenterait la satisfaction des sens, l'harmonie sexuelle et la joie de donner. Autrefois, il entrait dans la composition de nombreux philtres d'amour — il serait un parfum d'amour aussi bien terrestre que céleste. Il entre dans un grand nombre d'huiles de massage, d'huiles aromatiques pour le corps et le visage en synergie avec la rose et le bois de rose.

Propriétés :

Tonique, cicatrisant.

Indications :

Amincissant, fatigue générale, plaies, brûlures, vergetures, dermatoses, brûlures, zona, eczéma, psoriasis...

Mode d'emploi :

Friction, diffusion, grog aromatique, lavement, bain, huile pour le corps, parfums.

Prendre une à deux gouttes trois fois par jour dans de l'eau et du miel ou laper sur la main.

Beauté : friction deux fois par jour, bain, application, diffusion, lotion, boisson

● SYNERGIE ELIMINATION (*MINôm*) : contrôle du poids, détoxification de l'organisme, soulage les encombrements du foie et de la vésicule biliaire : huiles essentielles de citron, géraniums, genévrier, gaulthérie, eucalyptus, santal, rose, verveine odorante...

Vingt gouttes en friction matin et soir sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds en cure de trois semaines, stopper une semaine puis reprendre...

● AMINCISSEMENT : citron, genièvre, géranium, prendre une goutte de chaque trois fois par jour et ajouter la synergie *MINôm* élimination.

● BAIN AROMATIQUE : géranium, bois de rose, trois gouttes de chaque dans deux à trois cuillerées à soupe de lait en poudre.

● UNE BONNE HUILE APAISANT TOUTES LES DERMATOSES : dans cent ml d'huile de germes de blé, ajouter quinze ml de géranium, quinze ml de bois de rose et un ml de rose (cinq ml de santal sont facultatifs). Cinq gouttes de cette huile aromatique parfument et adoucissent le bain. C'est l'huile « confort » par excellence !

● HUILES DE MASSAGE : dans soixante ml d'huile de noisette, vingt ml d'huile de germes de blé et vingt ml d'huile de millepertuis, ajouter cinq ml huile essentielle de géranium rosat et une à deux gouttes d'huile essentielle de rose qui magnifieront encore cette huile de massage remarquable !

- HUILE AROMATIQUE DE MASSAGE *COCOONINO* : dans quatre-vingt-cinq ml d'huiles de macadamia, sésame, noisette et millepertuis, ajouter cinq ml d'huile essentielle de géranium rosat et bourbon, deux ml de camomille romaine, un ml de rose et trois ml de lavande fine.

- SERUM *SOYANCE*, super-régénérateur tissulaire à appliquer sur les dermatoses (rougeurs, démangeaisons, eczémas, brûlures, vergetures, acné et toutes peaux très fragilisées ou sensibilisées) dans vingt-cinq ml d'huile de noisette, cinq ml d'huile de millepertuis, trente ml d'huile de sésame, ajouter vingt-cinq ml d'huile essentielle de lavande fine, six ml de géranium rosat, trois ml de géranium bourbon et dix gouttes d'huile essentielle de rose. Appliquer deux à cinq fois par jour selon les besoins, à appliquer une à deux fois par jour pour tout problème de peau, y compris les brûlures, les dermatoses et les vergetures.

- PARFUM DE TOILETTE : dix ml d'huile essentielle de géranium (moitié rosat moitié bourbon), quinze ml de bois de cèdre dans deux cents ml d'alcool à 70°.

- BOISSON RAFRAICHISSANTE : cèdre, géranium, citron, une goutte de chaque dans du miel mélangé d'eau chaude.

- FUMIGATIONS

peau normale : géranium, lavande, cinq gouttes de chaque

peau sèche : géranium, lavande, bois de rose, cinq gouttes de chaque.

- lavements : c'est la seule huile essentielle, avec la lavande et l'ylang-ylang, que l'on puisse utiliser dans les lavements et injections vaginales, à raison de cinq à dix gouttes.

- DIFFUSION : géranium et bois de rose, ou géranium, romarin et sarriette (tonique), ou géranium, lavande et marjolaine (calmant).

hydrosol de géranium

S'utilise en association avec les hydrosols de lavande, romarin sauge et/ou églantier pour tous les types de peau : il est revitalisant et adoucissant.

En boisson revitalisante et équilibrante : cinq cuillerées à soupe dans un litre et demi d'eau à boire dans la journée en cure de trois semaines.

hélichryse immortelle

Helichrysum Italicum, astéracée

Plus connue par les fleuristes sous le nom d'immortelle everlasting. La plante aurait une action sur le cerveau droit et favoriserait la créativité et développerait le sens artistique, tout comme la camomille à laquelle elle pourrait ressembler. Elle est considérée comme le « soleil d'or ».

Fort chère, l'huile essentielle d'hélichryse sera principalement utilisée pour soigner les « coups » et résorber ou éviter les bleus. Application : une goutte toutes les deux heures évite les couleurs de l'arc-en-ciel suite à un choc !

- remarquable aussi sur les cicatrisations et autour d'elles, après une intervention de chirurgie esthétique, des injections de botox, d'acide hyaluronique, etc.
- tout choc physique sera atténué par l'huile essentielle d'hélichryse. De même, tout choc émotionnel le sera par l'huile essentielle de camomille.

laurier

Laurus Nobilis, lauracée

C'est le laurier-sauce que nous connaissons pour la cuisine, le laurier d'Apollon. Un arbre, parfois majestueux, au bois imputrescible dont les feuilles ont, depuis l'antiquité, couronné le front des vainqueurs. Les enceintes des monastères et des abbayes de Provence leur ont toujours fait le meilleur accueil.

Propriétés :

Antibactérien, antiviral, expectorant

Mode d'emploi :

Boisson, friction, application esthétique. Prendre une goutte deux à trois fois par jour

Beauté : lotion et boisson d'hydrosol

hydrosol de laurier

Aseptisant (acné), équilibrant et décongestionnant des bronches. En cure de trois semaines, il s'utilise en alternance avec l'hydrosol de rose églantier ou de sureau. Cinq cuillerées à soupe dans un litre et demi d'eau à boire dans la journée.

En lotion nettoyante pour le visage, en vaporisation avant un soin, l'hydrosol de laurier aseptise et rééquilibre les peaux congestionnées et acnéiques.

lavande

Lavandula Officinalis, labiée

« La fleur de lavande appelle le soleil de Provence ». Lavande vient du latin « lavare », qui signifie laver. La lavande est l'herbe de Mercure, utilisée autrefois comme herbe magique et religieuse dans toute l'Europe. La lavande fine de Provence, la plus recherchée, pousse dans toutes les régions chaudes du bassin méditerranéen ; on en connaît plus de trois cents variétés différentes parmi lesquelles les lavandes : lavande officinale (*Officinalis*, *Angustifolia* et *Vera*), les hybrides : lavande aspic (*Lavandula Spica* ou *Staeches*), les lavandins : Lavandin *Abrialis*, *grosso*, *super*, *ordinaire*. La lavande pousse de 900 à 1600 mètres, donnant une fine et petite fleur bleu foncé. Le lavandin pousse de 300 à 1200 mètres, donnant une fleur beaucoup plus fournie et d'un bleu moins soutenu.

En thérapie, les actions et les emplois des lavandins sont identiques à ceux des lavandes ; en usage interne, il est cependant préférable d'utiliser les lavandes. L'huile essentielle est obtenue par distillation de la plante entière, tant recherchée pour ses innombrables propriétés que pour sa célèbre odeur. Encore une labiée, au même titre que le romarin et la sauge, qui connaît ses lettres de noblesse sur le terrain de l'aromathérapie. Fleuron de la Provence, la lavande pourrait être considérée, à juste titre, comme la principale huile essentielle de la panoplie aromatique !

Propriétés :

Calmant, antispasmodique, antiseptique général et pulmonaire, cicatrisant.

Indications :

Insomnies et troubles du sommeil, migraines d'origine nerveuse, toutes plaies, brûlures, piqûres d'insectes, petits bobos, feu du rasoir... dermatoses, acné, leucorrhées.

Mode d'emploi :

Friction, diffusion, bain, inhalation, boissons, lavement, tous soins de beauté.

C'est la seule huile essentielle que l'on puisse mettre nature, non diluée, dans l'eau du bain, sur les muqueuses et sur les brûlures, toutes les autres huiles essentielles pouvant « brûler » !

C'est l'huile essentielle des petits bobos qu'elle soulage, calme, aseptise et cicatrise.

- PLAIES DE TOUTES NATURES, BRULURES, FEU DU RASOIR, ACNE, ERUPTION CUTANEE, HERPES, DARTRES, APHTES : quelques gouttes sur la plaie ou la partie à traiter ; à renouveler autant que nécessaire. Rappelons que l'huile essentielle de lavande est puissamment aseptisante et cicatrisante.

- COMPOSITIONS APAISANTES POUR LA PEAU

en application deux fois par jour et/ou fumigation.

Peau sèche : lavande, bois de rose et romarin ou rose.

Peau grasse : lavande, sauge et genièvre.

Peau irritée : lavande, géranium ou hydrosol de lavande.

- INSOMNIE

prendre lavande, marjolaine, basilic : une goutte de chaque à 17 HEURES et au coucher dans de l'eau ou du miel.

- INSOMNIE DES ENFANTS

préparer une goutte de lavande et une d'orange deux fois par jour dans de l'eau et du miel avant le coucher.

- ANXIETE, ANGOISSE

Friction lavande, marjolaine : sur la poitrine, le dos et les pieds chaque soir et, si possible, un bain chaque soir avec cinq à dix gouttes de lavande.

- FRICTION MIGRAINES quinze gouttes de lavande et trois de menthe : sur les tempes, le front, la nuque, deux à trois fois par jour ou synergie *MIGôm*.

- FRICTION DETENTE lavande, marjolaine, bois de rose, petit grain et lemongrass : quelques gouttes à 17 heures et au coucher.

- BAINS DETENTE dans deux à trois cuillerées à soupe de poudre de lait ou d'algues vertes, ajouter cinq gouttes d'huile essentielle de lavande et bois de rose ou dix gouttes de lavande et cinq gouttes de marjolaine, ou lavande dix gouttes et oranger cinq gouttes.

- EN INJECTION vaginale, dans les lavements, sur les serviettes et tampons hygiéniques trois à cinq gouttes d'huile essentielle de lavande aseptisent en atténuant leucorrhées et autres perturbations.

- DIFFUSION DANS L'ATMOSPHERE : toutes les huiles essentielles citées précédemment associées à l'huile essentielle de lavande ou lavandin — préférer le lavandin pour les diffuseurs d'arômes, très agréable également et moins cher !

hydrosol de lavande

Lotion nettoyante, rafraîchissante et calmante pour les nourrissons et bébés.

L'hydrosol de lavande est parfait pour le bain des bébés et des grands : calme et détend à raison d'un petit verre à eau par bain de bébé.

En après-rasage pour les messieurs, l'hydrosol de lavande calme et adoucit instantanément.

Quelques grands « chefs » arrosent certains mets à l'hydrosol de lavande : c'est tendance ! et de nombreux desserts sont « à la lavande » !

Spray rafraîchissant des peaux échauffées par le soleil.

On l'utilise aussi avec bonheur comme « eau de linge ».

Dans la cire des meubles, sur les serpillières, dans la poudre à laver : quelques gouttes d'huile essentielle de lavande embellissent et rafraîchissent agréablement la maison.

Encore quelques précisions utiles pour cette reine de l'aromathérapie de Provence...

Eau de lavande vraie : cette appellation correspond à une eau de toilette (fine et supérieure) titrant un pourcentage de 33 % de lavande vraie.

Eau de lavande ou eau de lavande naturelle correspond à un titrage d'au moins 25 %

Eau de Cologne à la lavande : normalement 3 à 4 % de lavande, cette appellation permet d'employer tout produit et l'essence de lavande n'est même pas nécessaire dans la composition ainsi dénommée !

lemongrass

Andropogon Citratus, graminée odorante

Originaire de l'Inde (appelé aussi verveine des Indes), le lemongrass est une grande herbe vivace, sauvage ou cultivée dans les régions tropicales, principalement en Amérique centrale. L'huile essentielle est obtenue par distillation de la plante entière. Ne pas confondre le lemongrass avec la citronnelle (Cymbopogon Nardus), avec la verveine odorante (Lippia Citriodora) et avec la verveine officinale (Verbena Officinalis).

Propriétés :

Anti-infectieux.

Indications :

Fièvres tropicales, grippe.

Mode d'emploi :

Friction, boisson, huile de massage.

- grog aromatique anti-infectieux : lemongrass, cannelle et girofle, deux gouttes de chaque dans une cuillerée de miel et d'eau chaude.
- friction détente du système nerveux : lemongrass, lavande et marjolaine, appliquer quelques gouttes sur le plexus solaire, la nuque et la plante des pieds une à deux fois par jour.
- huile de massage décontractante : dans quatre-vingts ml d'huile de base (noisette, macadamia, sésame ou autre huile fine), ajouter cinq à dix ml d'huile essentielle de lemongrass et dix ml de lavande.
- huile aromatique de massage, détente spéciale spa, appelée *so you* : dans quatre-vingt-cinq ml d'huiles de millepertuis, macadamia, noisette et sésame, ajouter deux ml d'huile essentielle de lavande fine, un ml de camomille, un ml de petit grain, un ml de lemongrass, un ml de néroli et deux gouttes d'huile essentielle de rose, une pure merveille pour la peau et le nez !

marjolaine

Origanum Majorana, labiée

La marjolaine est la plante dédiée à Osiris en Égypte. Dans l'Antiquité, elle était utilisée pour tresser les couronnes des jeunes mariés. Une grande confusion régna longtemps à son sujet, jusqu'au jour où Holmès, en 1912, établit que l'huile essentielle de marjolaine douce provenait uniquement d'Origanum Majorana, ou Majorana Hortensis, alors que l'huile essentielle d'origan (appelée communément marjolaine sauvage) provenait d'Origanum Vulgare. La marjolaine pousse principalement sur toute la côte méditerranéenne et en Europe centrale. L'huile essentielle de marjolaine est obtenue par distillation des sommités fleuries.

Propriétés :

Aliment de la cellule nerveuse, calmant-équilibrant.

Indications :

Anxiétés, angoisses, états dépressifs, insomnies, migraines.

Mode d'emploi :

Friction, diffusion, bain, boisson, huile de massage.

- UN SUPER-REMEDE ANTI-DEPRIME, ANTI-ANGOISSES : une goutte de marjolaine et une de basilic trois à cinq fois par jour, poser sur la main et laper : à consommer sans modération lors des périodes de spleen et d'idées grises. À forte dose, l'huile essentielle de marjolaine peut devenir épileptisante...
- LE SUPER-GROG RELAX' ANTI-DEPRIME : marjolaine, basilic et mandarine, deux gouttes de chaque à diluer dans une cuillerée de miel et d'eau chaude, en quantité suffisante pour une grande tasse.
- BOISSON DETENTE à 17 heures et au coucher deux gouttes de marjolaine dans de l'eau chaude ajoutée de miel.
- FRICTION DETENTE : marjolaine, lavande, bois de rose, petit grain, lemongrass à parts égales ; appliquer vingt gouttes le soir sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des deux pieds, pour un sommeil réparateur et dans les périodes d'angoisses ou d'anxiété.
- BAIN DETENTE : huiles essentielles de lavande et de marjolaine, cinq gouttes de chaque à diluer dans deux à quatre cuillerées à soupe de poudre de lait, d'argile ou d'algues.
- COMPOSITION POUR DIFFUSEUR, DETENTE, SOMMEIL
 - marjolaine, lavande, pin, bois de rose, verveine
 - marjolaine, lavande, petit grain, néroli
 - marjolaine, lavande, pin, verveine, bois de rose, menthe.
- MIGRAINES ET SPASMES
 - quelques gouttes de marjolaine sur l'endroit douloureux, les tempes, la nuque et le plexus solaire.
- IDEES NOIRES
 - une goutte d'huile essentielle de marjolaine, une goutte huile essentielle de basilic trois fois par jour, à compléter d'une purée d'orties fraîches : débloque les idées fixes ou obsessionnelles... adieu aux idées noires !

On confond souvent la marjolaine avec la sauge et l'origan : l'huile essentielle de marjolaine est calmante tandis que l'huile essentielle d'origan est tonique.

Précaution : l'huile essentielle de marjolaine peut être épiléptisante à fortes doses, certaines personnes pourraient être « excitées » avec la marjolaine aux propriétés calmantes !

hydrosol de marjolaine

Tout comme la lavande, la camomille et le tilleul, l'hydrosol de marjolaine, favoriserait une meilleure détente, calmerait le système nerveux. Grâce à cette alchimique homéopathie d'aromathérapie que représente l'hydrosol, la marjolaine calmerait et écarterait les idées grises...

En boisson calmante : cinq cuillerées à soupe dans un litre et demi d'eau à boire dans la journée.

En vaporisation : lotion calmante pour le visage ; elle peut s'associer à l'hydrosol de lavande et de romarin pour revitaliser les peaux fatiguées.

mélisse

Melissa Officinalis, labiée

La mélisse est souvent confondue et appelée improprement « citronnelle ». C'est une plante herbacée du bord des chemins, cultivée dans les jardins. L'huile essentielle est obtenue par distillation de la plante entière. Les feuilles sont distillées par passage sur des feuilles de sauge ou de citronnelle. Il faut environ sept tonnes de plantes pour un kilo d'huile essentielle, d'où la rareté de cette huile essentielle « naturelle » et son prix proche de celui de la rose. Pour les usages en parfumerie, elle est souvent « reconstituée ». On utilise principalement la plante en infusion. L'infusion des feuilles est antispasmodique, stimulante, digestive, vulnérable et rééquilibrante du sommeil. L'eau de mélisse, connue depuis quelques centaines d'années était utilisée pour soulager tout un tas de petits maux féminins, favoriser le sommeil, reconforter lors d'un choc émotionnel, ou tempérer l'approche de la mort...

- GROG AROMATIQUE DETENTE : mélisse et marjolaine ou mélisse et orange, deux gouttes de chaque dans une cuillerée de miel et de l'eau chaude.
- HUILES DE MASSAGE : on peut ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de mélisse dans toutes les huiles de massage ou les huiles de beauté, pour parfumer divinement et calmer.
- BOISSON CALMANTE : une cuillerée à café d'eau de mélisse (ou hydrosol) dans un verre d'eau permet de calmer grands et petits, comme le faisaient nos grands-mères.

menthe

Mentha Viridis Nana (menthe douce)
Mentha Piperata (menthe poivrée), labiées

Il existe de nombreuses variétés de menthe, principalement cultivées en France, en Angleterre, au Canada, en Italie et aux États-Unis. La menthe verte marocaine est douce, tandis que la menthe « spearmint » a le goût et l'odeur du chewing-gum américain, elle est appréciée pour les boissons fraîches ; la menthe poivrée est plus corsée, la menthe « pouillot » plus âpre... L'huile essentielle de menthe est obtenue par distillation de la plante entière.

Propriétés :

Tonique, digestif, rafraîchissant.

Indications :

Fatigue, impuissance, mauvaise digestion, mauvaise haleine.

Mode d'emploi :

En boisson et en diffusion.

Jamais de friction, jamais de bain à l'huile essentielle de menthe non diluée : elle « glace » sévèrement !

- GROG DIGESTIF ET APHRODISIAQUE : menthe verte, cannelle, sarriette et mandarine, deux gouttes de chaque dans une cuillerée de miel diluée avec de l'eau chaude.
- POUR SEVRER LES COCAÏNOMANES : ajoutez dix gouttes dans chaque verre d'alcool absorbé ordinairement.
- POUR UNE SOIREE « CHAUSSURES NEUVES »
appliquer trois à quatre gouttes d'huile essentielle de menthe sur les pieds, et masser tout le pied !

hydrosol de menthe

En boisson tonique et digestive : pour grands et petits cinq cuillerées à soupe dans un litre et demi d'eau, à boire dans la journée.

C'est une fabuleuse lotion rafraîchissante pour les pieds et jambes lourdes et échauffées, une lotion après soleil remarquable.

Et le super-nouveau "sirop" sans sucre pour les enfants en boisson tonique : cinq cuillerées à soupe d'hydrosol de menthe dans un litre et demi d'eau remplacent avantageusement les sirops aux sucres et produits chimiques et de synthèse.

millefeuille (achillée)

Achillea Millefolium, composée

*Appelée « herbe à la coupure » ou « herbe au militaire », l'achillée millefeuille doit son nom aux milliers de découpures de ses feuilles ! Les Néanderthaliens, les prédicateurs de la Chine ancienne comme les Indiens d'Amérique du Nord y avaient recours dans nombre de leurs cérémonies.
L'huile essentielle d'achillée millefeuille est abortive ; elle est très peu utilisée car d'un prix prohibitif.*

hydrosol d'achillée millefeuille

L'hydrosol d'achillée millefeuille est utilisé en lotion pour le visage, il atténue et soulage les irritations et le feu du rasoir, traite coupures et petites blessures.

On l'associe en général à l'hydrosol de lavande, en lotion apaisante pour les visages irrités ou hypersensibles.

orange, petit grain, néroli

Citrus Aurantium ou *Citrus Sinensis*, rutacée

Nous distinguons l'oranger amer ou bigaradier (Citrus Aurantium) et l'oranger doux, cultivé (Citrus Sinensis). Nous connaissons l'oranger de Provence, d'Italie, d'Espagne, de Californie et de toutes les régions chaudes et tempérées du globe. L'histoire ne reconnaît des propriétés médicinales à l'orange que depuis le XVI^{ème} siècle ! L'huile essentielle d'orange est obtenue par expression mécanique du zeste frais. L'huile essentielle de petit grain est obtenue par distillation des feuilles d'oranger, l'huile essentielle de néroli par les boutons et fleurs d'oranger.

Une tonne de fleurs d'oranger est nécessaire pour obtenir un kilo d'huile essentielle de néroli : une fragrance exceptionnelle qui nous transporte au Moyen-Orient ! L'eau distillée de fleurs d'oranger provient de la distillation du néroli, elle est utilisée pour les pâtisseries et les desserts.

Propriétés :

Sédatif nerveux, calmant, hypnotique léger pour l'orange et puissant pour le néroli

Indications :

Insomnie des enfants (orange) et des adultes (petit grain, néroli et orange), maux de ventre des nourrissons, coliques

Mode d'emploi :

Friction, diffusion, boisson, bain.

Huiles essentielles favorisant un bon sommeil réparateur.

Orange : prendre trois à cinq gouttes d'huile essentielle à 17 heures et au coucher sur la main, dans de l'eau ou du miel.

Petit grain : une à deux gouttes à 17 heures et au coucher.

Néroli : une demie à une goutte à 17 heures et au coucher.

● BAIN SEDATIF

cinq gouttes d'orange, deux gouttes de petit grain et cinq gouttes de lavande dans deux ou trois cuillerées à soupe de poudre de lait.

● FRICTION SEDATIVE

– quinze ml d'orange, deux ml de petit grain et un ml de néroli, pour adultes.

– lavande, marjolaine, bois de rose, petit grain, lemongrass, vingt à trente gouttes de ce mélange ou la synergie *NERôm* à frictionner sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds.

Pour les bébés, en diffusion : orange, eucalyptus ou lavande seulement. L'huile essentielle d'orange est la préférée des enfants, et le mélange orange, pin ou sapin est leur grog aromatique favori !

Une demie goutte d'huile essentielle de néroli chaque soir fait dormir les plus insomniaques en quelques jours (une goutte d'huile essentielle dans cuillerée de miel et répartir dans deux tasses)

Grog aromatique endormissant : néroli, pin, sapin et mandarine, une à deux gouttes de chaque (sauf néroli une demi-goutte) dans une cuillerée de miel à diluer dans de l'eau chaude pour une grande tasse.

- COMPOSITION POUR DIFFUSEUR

- lavande, petit grain, pin
- lavande, petit grain, néroli, marjolaine
- orange, mandarine (la préférée des enfants)

- PARFUM

Dans cent ml alcool à 70° ajouter quinze ml de petit grain et un ml de néroli.

- CUISINE

Trois à cinq gouttes d'orange dans les flans, les entremets ou les bonnes pâtisseries.

hydrosol de néroli

C'est l'eau de fleur d'oranger que tout le monde connaît, utilisée dans les pâtisseries orientales, les desserts...

L'hydrosol de néroli est un calmant des peaux irritées.

pin

Pinus Sylvestris, conifère

Chers à Hippocrate, les pins et les sapins comprennent environ cent cinquante variétés, dont on extrait les huiles essentielles. L'huile essentielle à usage médicinal est obtenue par distillation des aiguilles et des bourgeons. Le pin baumier à l'odeur fine d'aiguilles de pin, le pin noir d'Autriche, le pin sylvestre, le pin maritime offrent de grandes qualités en thérapie, le sapin également et, de plus, son odeur est très agréable.

Antiseptique puissant des voies respiratoires, calmant de la toux.
Toutes affections des voies respiratoires, rhumes, trachéites, toux, asthme et gripes.
Frictions, diffusion, inhalation, grog aromatique. Peu d'utilisation en esthétique

Grog anti-toux : pin, eucalyptus et oranger, à parts égales

Friction en cas de trachéite : pin et niaouli, à parts égales

En cas de toux : deux ml d'huile essentielle de pin, deux ml d'eucalyptus, un ml d'origan et deux ml d'huile essentielle de lavande.

En diffusion oxygénante : pin, eucalyptus, thym de population, romarin, à parts égales

Pour les enfants : pin et lavande, à part égales

Traitement des escarres : deux ml d'huile essentielle de pin, cinq ml de lavande et deux ml de sauge diluée dans dix ml d'huile végétale de millepertuis.

Nous pouvons faire une note spéciale pour les huiles essentielles de sapin et de pin baumier dont les saveurs sont appréciées en grog aromatique et les propriétés très voisines de celles du pin sylvestre, favorisant l'expectoration et calmant de la toux. Particulièrement agréables aussi, les huiles essentielles de mandarine et de pamplemousse s'utilisent pour agrémenter les grogs.

LE GROG DE L'HIVER : huiles essentielles de sapin ou de pin baumier, de mandarine et de cannelle à raison de deux gouttes de chaque à mélanger avec du miel et de l'eau chaude.

hydrosol de pin

D'une conservation délicate, il est peu utilisé en boisson et en lotion. Des dépôts apparaissent très rapidement.

romarin

Rosmarinus Officinalis, labiée

« Herbe des troubadours », le romarin est commun dans le sud de la France et le bassin méditerranéen. « Quant au romarin, je le laisse courir sur les murs de mon jardin, non seulement parce que les abeilles l'aiment, mais aussi parce que c'est l'herbe consacrée au souvenir, et à l'amitié ». Ses nombreuses propriétés en font une huile essentielle de premier ordre. Ses vertus stimulantes et toniques permettraient de l'appeler « ginseng occidental ». L'eau de la reine de Hongrie contenait du romarin, qui entrainait aussi dans la composition du « vinaigre des quatre voleurs ».

L'huile essentielle de romarin est obtenue par distillation des sommités fleuries. Elle est hypertensive à forte dose chez des sujets prédisposés. L'huile essentielle est idéale pour entretenir le tonus des sportifs. L'huile essentielle de romarin associée à l'huile essentielle de rose est un puissant régénérateur tissulaire, excellent antirides...

Propriétés :

Tonique, aphrodisiaque, digestif, cicatrisant.

Indications :

Fatigue, surmenage, faiblesse hépatique, peaux atones...

Mode d'emploi :

Friction, diffusion, bain, inhalation et boissons.

Prendre une à deux gouttes deux à trois fois par jour sur la main dans de l'eau ou du miel.

Beauté : vingt à trente gouttes en friction le matin ou deux fois par jour (sur la nuque, base de la colonne et la plante des pieds).

● COMPOSITION ANTIRIDES VISAGE

cinq ml de romarin, dix de bois de rose et une goutte d'huile essentielle de rose. Deux applications par jour en cure de trois semaines.

● BAINS TONIQUES

- cinq gouttes de romarin, cinq de santal.
- cinq gouttes de romarin, cinq de de bois de rose.
- cinq gouttes de romarin, cinq de géranium, une de muscade.

Dans deux à trois cuillerées à soupe d'eau de mer lyophilisée, d'algues ou de poudre de lait.

● BAIN REGENERATEUR APRES L'EFFORT PHYSIQUE

trois gouttes de romarin, cinq de térébenthine et cinq de lavande dans un support dispersant.

● MASQUES ANTIRIDES

trois gouttes de romarin, trois de bois de rose dans deux cuillerées à soupe de miel non chauffé. Conserver cinq minutes. Rincer à l'eau tiède, puis froide.

● COCKTAIL MEMOIRE

une goutte de romarin, une de girofle, une de coriandre dans une cuillerée à café d'hydrosol de menthe dans un grand verre d'eau chaude et de miel.

- FRICTION ANTIDOULEUR

quinze ml de romarin, quinze ml de lavande, quinze ml de térébenthine, quinze ml de pin, quinze ml de gaulthérie. Vingt gouttes en friction deux à trois fois par jour sur les parties douloureuses en crise, puis en entretien une fois par jour.

Ma synergie : *RHUôm*

- FRICTION TONIQUE

pour les sportifs et ceux qui veulent bien se porter : cinq ml de romarin, cinq ml de pin, cinq ml de géranium. Vingt à trente gouttes une à deux fois par jour le matin, avant l'effort physique, et après.

- INHALATION ANTISEPTIQUE

cinq gouttes de romarin, cinq d'eucalyptus et dix de lavande dans un bol eau chaude ou dans l'inhalateur. Inhaler pendant trois à cinq minutes.

- DIFFUSION « TONIC » DANS L'ATMOSPHERE

à parts égales : romarin, genièvre, pin, verveine, eucalyptus et coriandre.

hydrosol de romarin

Boisson tonique très agréable à associer ou alterner avec l'hydrosol d'origan. Froid, cinq cuillerées à soupe par litre et demi d'eau ou une cuillerée à café dans une tasse d'eau chaude peut remplacer un café léger...

L'hydrosol de romarin associé à l'hydrosol de lavande en lotion tonique serait raffermissant et antirides !

Les hydrosols de lavande, de sauge et de romarin s'associent en une lotion tonique revitalisante des peaux fatiguées.

En vaporisation matin et soir avant les sérums régénérateurs

rose

Rosa Damascena, Rosa Centifolia, rosacées

La rose est appréciée depuis la plus haute antiquité. Des textes chinois et sanscrits parlent de la beauté et du parfum de la « reine des fleurs ». Dans la bible, il est question de la « rose de Jéricho ». En Grèce, elle est employée pour les cérémonies, les embaumements. Très tôt, on a cherché à transporter le parfum de la rose : huiles et corps gras étaient saturés de pétales de rose pour conserver le parfum. Ibn Chadoun raconte qu'aux VIII^e et IX^e siècles, l'eau de rose faisait l'objet d'un commerce actif entre l'Europe et l'Extrême-Orient. Au X^{ème} siècle, on la recommande comme eau de toilette, comme collyre, et même en médication ! La Perse et la Mésopotamie sont alors de grands producteurs d'eau de rose. La véritable essence de rose, c'est-à-dire le produit épais, odorant, qui surnage après décantation et concentration, n'était pas encore connue : il semble que ce soit en 1612 que cette découverte ait été faite de manière fortuite.

Aujourd'hui encore principal producteur d'essence de rose, la Bulgarie ne cultiva cette fleur qu'à partir de 1610, à l'époque de la fondation de la ville de Kazanlik. Le rendement d'une culture de roses (dix mille rosiers à l'hectare) donne environ quatre tonnes de pétales de fleurs : c'est tout juste suffisant pour produire un seul kilo d'essence de rose... L'huile essentielle de rose est la plus rare et la plus coûteuse de toutes les huiles essentielles. Elle est utilisée principalement en cosmétologie et en parfumerie. Obtenue par une double distillation (cohobation) des pétales, elle est solide à faible température et son odeur est si forte qu'elle n'en est plus agréable. On attribue des propriétés anti-cancer à cette huile essentielle rare, et, assurément, c'est le plus grand régénérateur tissulaire parmi les plantes et les essences ! À cet effet, on l'emploie mélangée au bois de rose, au géranium, à la lavande ou au santal en synergie.

L'huile essentielle de rose montre la plus grande vibration vitale. L'essence de rose n'est liquide qu'à partir de 22°. À 15°, elle est parsemée de cristaux blancs, irisés, plus légers que l'eau, dans laquelle ils nagent.

Propriétés :

Régénérateur tissulaire et cellulaire, antirides puissant.

Mode d'emploi :

Friction, huile de massage, corps et visage et tous produits de soin de beauté.

- HUILE AROMATIQUE ANTIRIDES

quatre-vingts ml d'huile de germes de blé, vingt ml d'huile de millepertuis, dix ml de bois de rose, cinq ml de géranium, cinq ml de santal et un ml de rose.

- FRICTION COUP D'ECLAT

bois de rose, lavande et santal, cinq ml de chaque et ajouter trois gouttes d'huile essentielle de rose.

- HUILE SPECIALE CORPS ANTIRIDES

cent ml d'huile de germes de blé et de noisette ou de chanvre ou de noyaux d'abricots, ajouter quinze ml d'huile essentielle de bois de rose et un ml d'huile essentielle de rose.

- HUILE SUBLIME A LA ROSE, rejuvénante et anti-vieillesse prématuré de la peau, elle nourrit et évite la sécheresse de la peau : dans vingt ml d'huile de germes de blé, vingt ml d'huile de millepertuis, soixante ml d'huile de noisette ou d'huile fine, ajouter quinze ml d'huile essentielle de bois de rose ou de géranium rosat et un ml d'huile essentielle de rose. Appliquer une à deux fois par jour, régulièrement.

santal (bois de)

Santalum Album, santalacée

Bel arbre de l'Inde et des îles chaudes, le santal pousse à Mysore, Madras, Java, Sumatra, Bornéo, en Nouvelle-Calédonie et en Australie. Le santal de Mysore jouit d'une odeur plus subtile et plus recherchée. La plante est dédiée à Vénus. Son odeur agit sur le moi profond, solennel et conservateur. L'amyris (Amyris Balsamifera) est un « faux » santal, qui n'en possède pas les qualités. Dans les rites funéraires, l'huile essentielle de santal est utilisée pour embaumer les corps, permettant à l'âme de cheminer vers une autre vie... Les Rois mages apportèrent de l'encens, du santal et de la myrrhe en signe d'offrande. L'huile essentielle de cet arbre, toujours vert, serait garante de longévité. L'huile essentielle est obtenue par distillation du bois de santal. Nous accepterons uniquement les huiles essentielles provenant de producteurs qui replantent cinq arbres pour un arbre coupé, après distillation de l'arbre afin de participer aussi à la protection de l'environnement. Sans cela, je déconseille l'utilisation de l'huile essentielle de santal. Cette notion de commerce « durable » doit entrer en compte, quant à sa provenance, dans le choix de votre huile essentielle de santal, merci !

Propriétés : Antiseptique génito-urinaire, aphrodisiaque.

Indications : Cystite, impuissance, soins de la peau.

Mode d'emploi :

Friction, diffusion, bain, parfum.

Prendre une goutte deux à cinq fois par jour sur la main et laper

Beauté : quelques gouttes en application, frictions, diffusion.

- friction amincissante : géranium, citron, bouleau ou gaulthérie, santal, verveine : c'est la synergie *MINôm* mincir.
- FRICTION CREATIVITE, MEDITATION : bois de rose huit ml, camomille deux ml, santal cinq ml, rose dix gouttes : c'est la synergie *HARôm* harmonie par excellence.
- BAIN SUDORIFIQUE : cinq gouttes bois de santal, deux gouttes bois de cèdre et huit gouttes bois de térébenthine : les bois sont sudorifiques !
- BAIN ORIENTAL : cinq à dix gouttes d'huile essentielle de santal dans deux à trois cuillerées à soupe de lait en poudre.
- BAIN DE DOUCEUR : santal et lavande ou santal et géranium. Tous les bains de bois font transpirer et éliminer (santal, cèdre, térébenthine). À diluer dans un support moussant ou non, type poudre de lait, algues ou argile.
- HUILE AROMATIQUE BOISEE : quatre-vingts ml d'huile de germes de blé, vingt ml d'huile de millepertuis, quinze ml de santal et cinq ml de cèdre.
- PARFUM : vingt-cinq ml de santal, dix ml de cèdre dans deux cents ml d'alcool à 70°.
- DIFFUSION DANS L'ATMOSPHERE : santal, cannelle, pin, bois de rose et cèdre à parts égales.
- PARFUM D'ENTRETIEN : ajouter quelques gouttes dans la cire des meubles ou directement sur le bois des étagères.

sauge officinale

Salvia Officinalis, Salvia Sclarea, labiées

« Celui qui veut vivre à jamais doit manger la sauge en mai ». Herbe sacrée des Latins, thé de France, l'appellation sauge vient de « salvare », sauver. La sauge pousse dans les collines rocailleuses du Midi jusqu'en Saône-et-Loire, à moins de 800 m d'altitude. L'huile essentielle de sauge est obtenue par distillation des sommités fleuries. Elle apporterait puissance, santé mentale et sagesse en bannissant le diable. Elle est encore l'herbe des cérémonies religieuses des Indiens d'Amérique du Nord. À forte dose, l'huile essentielle de sauge officinale peut être épiléptisante.

La sauge sclarée est utilisée comme fixateur de parfum, et la sauge officinale est en vente sur ordonnance uniquement.

L'huile essentielle de sauge est aux plantes ce que sont les hormones aux glandes endocrines.

Propriétés : Emménagogue (la plante contient des substances œstrogènes), antisudoral et diurétique.

Indications : Fatigue de la ménopause et régularisation des cycles menstruels, transpiration excessive.

Mode d'emploi : Friction, lotion, huile de massage, boissons.

Prendre une goutte une à trois fois par jour en dehors des repas à laper sur la main ou à boire dans de l'eau ou du miel. Pas de cure de plus de trois semaines.

Beauté : friction pieds deux fois par jour, friction cellulite et problèmes circulatoires : idem deux fois par jour.

Contre-indication : pendant toute la durée de la grossesse, pas d'huile essentielle de sauge officinale.

- FRICTIONS, MASSAGES

pieds : quinze ml de sauge, dix ml de lavande, deux fois par jour sur les pieds.

Pieds chauds : quinze ml de sauge, dix ml de cyprès, dix ml de lavande et un ml de menthe deux fois par jour.

- FRICTION CONTRE LA CELLULITE : sauge, cyprès, bouleau ou gaulthérie, genièvre, romarin, menthe et lavande, à parts égales. Appliquer dix gouttes du pied à la hanche deux fois par jour et en cure de trois semaines minimum.

- FRICTION SOIN DU CHEVEU

dix ml de sauge, quinze ml de lavande et cinq ml de thym. Cent gouttes sur le cuir chevelu une fois par semaine ou cinquante gouttes deux fois par semaine, garder quelques heures puis shampooing doux le lendemain, l'idéal étant de garder la friction précitée toute la nuit. À faire en cure de six à neuf semaines pour un bon résultat. Élimine la séborrhée, les démangeaisons... en favorisant la repousse ; embellit tous les cheveux ternes et fatigués.

- FORMULE SUPER-REVITALISANTE POUR TOUS CHEVEUX

quinze ml de sauge, quinze ml de cèdre, quinze ml de lavande, cinq ml de thym et un ml d'ylang-ylang. Cent gouttes une fois par semaine ou cinquante gouttes deux fois par semaine pendant trois mois ; ensuite, une fois par mois. Massage du cuir chevelu la veille. Garder toute la nuit. Cette super-composition aromatique vitalisante est souvent utilisée en massage dans les instituts.

- COMPOSITION JAMBES LOURDES ET CONGESTIONNEES

quinze ml sauge, quinze ml de cyprès, trois ml de menthe. Vingt gouttes deux fois par jour de la cheville à la hanche assortie de gymnastique de rotation des chevilles, puis dormir avec les jambes surélevées de dix à quinze centimètres.

- VAPORISATION TIEDE POUR UN SOIN DU VISAGE

cinq gouttes sauge, cinq de genièvre, cinq de lavande. Aseptise, nettoie et adoucit.

- BAINS

– antirhumatismal : trois gouttes sauge, trois de lavande, trois de marjolaine dans deux à trois cuillerées à soupe d'eau de mer atomisée ou lyophilisée.

– jambes lourdes : cinq gouttes de sauge, cinq de cyprès, dix de lavande dans deux à trois à soupe d'algues vertes ou de poudre de lait

- PARFUM

quelques gouttes d'huile essentielle de sauge sclarée agit comme « fixateur » naturel de parfums (voir recettes à parfums).

hydrosol de sauge officinale

Entre dans toutes les compositions pour le visage et les cheveux

En boisson chaude rapide : une cuillerée à café d'hydrosol dans une tasse d'eau

En boisson de santé : c'est la plante de la femme et des problèmes circulatoires : cinq cuillerées à soupe par litre et demi d'eau par jour en cure de trois semaines trois à quatre fois par an ou plus...

Une cure régulière permet de limiter les perturbations dues aux bouffées de chaleur et désagréments de la pré-ménopause et de la ménopause.

Lotion d'hydrosol de sauge et de menthe en vaporisation sur les jambes : détend et relaxe.

En tonique visage : sauge et lavande ou sauge et romarin. Pour tous cheveux, friction simple revitalisante : sauge, lavande, thym et cèdre à parts égales.

sauge sclarée, *Salvia Sclarea*

C'est l'huile essentielle « fixateur » naturel de parfums. Ajouter une à deux gouttes en fin de préparation de votre parfum ou eau de toilette comme fixateur naturel.

Relevant de ses propriétés de *clary sage* (qui éclaircit l'œil) : prendre une goutte deux à trois par jour en cure de trois semaines : à renouveler au moins quatre fois par an pour améliorer la vue.

ATTENTION : ne jamais mettre d'huile essentielle dans l'œil !



sureau

Sambucus Nigra, adoxacée

Commun dans toute l'Europe, cet arbuste aux fleurs blanches et aux fruits noirs est répertorié dans le livre des plantes magiques de Cunningham's. Le sureau est connu dans les rites funéraires pour faire fuir les diables et dans les cérémonies de mariage pour offrir la chance au couple, l'arbre devant la maison apporte prospérité et protection. Les branches sont utilisées dans certains rituels pour combattre les rhumatismes. Sorcières et esprits vivaient dans les sureaux, et certains Gitans considèrent comme maléfique de brûler le bois de sureau. Bénir une personne avec le sureau lui attache les faveurs du ciel. On fabrique des flûtes « enchantées » avec son bois. Le sureau développerait la féminité, en rapport avec Vénus.

Il n'existe pas d'huile essentielle de sureau, l'hydrosol sera le seul produit de la distillation des petites branches et des fleurs. On fabrique de nombreux élixirs et sirops avec les baies de sureau, depuis très longtemps en Suisse et en Allemagne.

En boisson, en lotion, en compresses.

hydrosol de sureau

C'est un draineur rénal qui s'utilise avec d'excellents résultats dans les cas de rétention d'eau, gonflement des chevilles, yeux gonflés, rhumatismes, douleurs rénales ; c'est aussi une grande aide dans le cadre des cures d'amaigrissement, d'élimination et pour soulager les douleurs. Ajouter cinq cuillerées à soupe d'hydrosol de sureau dans un litre et demi d'eau et boire dans la journée, en cure de trois semaines et en alternance avec l'hydrosol de genièvre pour les affections précitées.

En lotion pour le visage, calmante et reposante, il s'utilise en alternance avec la camomille ou la lavande.

En compresses sur les yeux fatigués, il est décongestionnant : appliquer directement sur la gaze une cuillerée à café d'hydrosol de sureau et conserver au moins trente minutes, à renouveler si besoin.

tea tree (arbre à thé)

Melaleuca Alternifolia, myrtacée

Il pousse exclusivement en Australie subtropicale ; son bois très souple et mou sera distillé avec les feuilles, l'arbre repoussant chaque année les racines dans l'eau. L'huile essentielle est à la mode depuis quelques années, ses propriétés sont voisines de celles de notre lavande de Provence. L'odeur forte et peu agréable du tea tree en réduit sérieusement les applications en esthétique.

L'huile essentielle de tea tree est efficace contre les mycoses des pieds. Dans ce cas, appliquer quelques gouttes deux à trois fois par jour sur les parties à traiter jusqu'à la disparition du problème. L'huile essentielle entre dans la composition de produits aromatiques et cosmétiques déodorants et antimycosiques.

hydrosol de tea tree

L'hydrosol de *melaleuca* n'est pas récolté, cela ne serait plus du commerce environnemental ; le transport d'Australie en Europe rendrait son prix prohibitif.

térébenthine

Pinus Pinaster, térébinthacée

L'huile essentielle de térébenthine est obtenue par distillation de la gemme : résine de pin. Elle est encore appelée térébenthine de Bordeaux. La térébenthine est surtout récoltée en Chine, en Pologne, au Portugal. En France, dans les Landes, il existe encore un producteur de térébenthine à Bordeaux. Le procédé de gemmage consiste à entailler le tronc du pin et placer un gobelet sous l'entaille pour recueillir la « gemme », qui sera distillée. Un pin produit un litre et demi d'essence de térébenthine par an. La récolte s'étend de mai, juin à octobre.

Propriétés :

Antirhumatismal, antiseptique pulmonaire, sudorifique.

Indications :

Rhumatismes et affections respiratoires.

Mode d'emploi :

Friction, diffusion, bain, inhalation.

- Une friction échauffante pour les sportifs : térébenthine, genièvre, romarin, verveine et géranium à parts égales
- En inhalation et dans le bol d'air Jacquier : c'est le remède des insuffisants respiratoires ; éveillerait les sens et la vitalité
- Bain sudorifique : cinq à dix gouttes d'huile essentielle de térébenthine directement dans l'eau du bain assurent une bonne transpiration ; ce bain entre dans le cadre des cures d'élimination et d'amincissement, attention : ça chauffe vraiment !
- Un autre bain sudorifique : térébenthine et santal, cinq gouttes de chaque dans trois cuillerées à soupe de poudre de lait.

tilleul

Tilia Sylvestris, Tilia Platyphyllus, tiliacée

Le tilleul est un des arbres odorants majestueux que connaît l'Europe. Arbre sacré raconté dans de nombreuses légendes : Philyra, nymphe, fille de Zeus qui engendra Chiron le grand guérisseur, fut transformée en « tilleul ». Arbre d'oracle, de protection, de justice, vénéré pour sa longévité jusqu'en Scandinavie. Les herboristes du Moyen Âge estimaient ses vertus calmantes et ses propriétés adoucissantes dans les affections de la peau. L'excellence de la production et le marché international de Buis-les-Baronnies en Provence sont toujours d'actualité et prisées pour leur folklore. Il n'existe pas d'huile essentielle de tilleul, seule l'eau florale (hydrolat ou hydrosol) sortira de l'alambic.

Depuis fort longtemps l'hydrosol (eau florale provenant de plantes de culture biologique et dont on récolte seulement les vingt premiers litres de la distillation) entre dans la composition de laits et bains aromatiques (laboratoire Tridyn, 1960).

hydrosol de tilleul

Calmant, sédatif.

Dans un biberon de bébé, ajouter une à deux cuillerées à soupe d'hydrosol de tilleul.

En boisson pour petits et plus grands, ajouter une cuillerée à café par verre ou tasse d'eau chaude.

En bain calmant pour les nourrissons aux peaux sensibles, deux cuillerées à soupe dans le bain de bébé.

En lotion adoucissante ou en compresses sur le visage irrité ou hypersensibilisé.

En lotion et compresse sur les yeux fatigués, seuls les hydrosols de bleuet, sureau ou tilleul pourront s'utiliser.

thym

Thymus Vulgaris, labiée

Sauvage ou cultivé, le thym pousse facilement dans tout le bassin méditerranéen. Nous connaissons tous le thym de Provence qui assaisonne si agréablement les salades et les plats cuisinés des vacances. L'huile essentielle et l'hydrosol sont obtenus par distillation des sommités fleuries. L'huile essentielle est un bactéricide puissant que l'on pourrait appeler « antibiotique » naturel.

Propriétés :

Antiseptique intestinal, pulmonaire et génito-urinaire.

Indications :

Affectations pulmonaires, refroidissements : gripes, rhumes, angines, courbatures, frissons...

Mode d'emploi :

Diffusion et friction en synergie, grog aromatique, inhalation, lotion d'hydrosol.

- un grog antigrippe : thym doux, origan, cannelle, girofle et géranium, une goutte de chaque dans une cuillerée de miel et de l'eau chaude.
- une bonne inhalation aseptisante : thym doux, lavande et eucalyptus, quelques gouttes de chaque dans le bol de l'inhalateur. Cette inhalation « nettoie » aussi la peau et prépare un bon soin du visage. En usage esthétique nous parlerons de l'huile essentielle de thym doux à linalol et non pas du thym rouge, fort, à thymol.

hydrosol de thym

En boisson aseptisante du matin et du soir : une cuillerée à café d'hydrosol de thym par tasse d'eau chaude, pour les affections inflammatoires de la peau et acné, eczémas suintants, dartres, herpès...

Lotion visage : aseptise et resserre les pores. À utiliser également pour purifier et aseptiser les peaux chargées et acnéiques. L'hydrosol de thym se mélange harmonieusement aux hydrosols de lavande ou romarin.

Lotion tonifiante pour tous cheveux fatigués et lutte contre la chute du cheveu, aiderait à la repousse. Elle embellit et revitalise : hydrosols de thym, sauge, lavande et cèdre à parts égales fabriquent l'excellente lotion cheveu. Ces indications sont renforcées avec l'utilisation préalable deux fois par semaine de la friction spéciale cheveu composée d'huiles essentielles de thym, cèdre, sauge, romarin et ylang-ylang (voir composition à Ylang-Ylang).

verveine

Lippia Citriodora, verbénacée

Tout d'abord, nous noterons les différentes sortes de verveines, ayant des propriétés différentes : Verbena Officinalis, verveine sauvage, ou herbe de Vénus, une herbacée des terres incultes utilisée en infusion. Lippia Citriodora : verveine odorante, verveine citronnelle, thé arabe, appelée improprement citronnelle, est un arbrisseau originaire du Chili. Andropogon Citratus : verveine des Indes ou lemongrass, est une herbe vivace des régions tropicales. Litsea Cubeba : utilisée essentiellement en parfumerie, constituant principal de la synergie exotissimo, un mélange de verveine que j'ai appelée « exotique » il y a plus de trente ans — Litsea Cubeba associée à Lippia Citriodora. Cymbopogon Nardus : citronnelle, herbe qui n'appartient pas aux mêmes familles, d'odeur désagréable, employée comme insecticide. Les Romains plaçaient sous la table de leurs invités des bouquets de verveine, Verbena Officinalis, afin de faciliter l'harmonie et la joie de vivre. Druides, magiciens et guérisseurs l'employaient souvent, elle aurait le pouvoir magique d'éloigner les serpents et de guérir de leur morsure. En symbolique, c'est une plante qui ramène à la terre. Elle est « l'ambassadeur de la conversation », dit Grieve. Je l'ai baptisée l'« huile essentielle du bonheur », et c'est la seule huile essentielle qui semble plaire à tout le monde !

Nous parlons ici de verveine véritable, verveine odorante et non de verveine exotique, à usage spécial pour les diffuseurs d'arômes.

Propriétés :

Régularise le système neuro-végétatif, tonifie le cœur, rend harmonieux et créatif.

Indications :

Fatigue, antidote des venins de serpents.

Mode d'emploi :

Prendre une à deux gouttes deux à trois fois par jour sur la main, dans de l'eau ou du miel.

Beauté : dix à vingt gouttes en friction d'un mélange contenant de la verveine véritable. Ni friction, ni bain, avec l'huile essentielle de verveine non diluée !

Diffusion dans l'atmosphère avec l'huile essentielle qui plaît en toutes circonstances : son altesse la verveine exotique - c'est mon huile essentielle du bonheur !

Surtout ne jamais l'absorber ni l'appliquer sur la peau !

● HUILE AROMATIQUE DE MASSAGE : ajouter quelques gouttes de verveine odorante dans toute composition pour calmer et « ramener à la terre », donner des racines.

De même qu'une goutte d'huile essentielle de rose, une goutte de verveine odorante ajoutée dans toute composition aromatique en augmente la vitalité vibratoire, qui se mesure en angströms.

● FRICTION TONIQUE DU MATIN

un ml de verveine véritable, dix ml de géranium et cinq ml de citron, quelque vingt gouttes du mélange le matin, après une douche fraîche, sur la poitrine, le plexus solaire, la nuque, le dos et la plante des pieds revitalisent et éveillent.

● FRICTION REGENERATRICE ET CALMANTE DU SOIR

un ml verveine véritable, dix ml de lavande fine, cinq ml de marjolaine et cinq ml de lemongrass, appliquer quelque vingt gouttes en friction sur le plexus, la nuque et la base de la colonne vertébrale, après le bain chaud ou avant le coucher détend et rééquilibre.

● DIFFUSION DANS L'ATMOSPHERE

- *Agréable* : verveine exotique, lemongrass, lavande.
- *Bonne humeur* : verveine exotique, bois de rose.
- *Anti-tabac* : verveine exotique, géranium.
- *Idéal* : verveine véritable, verveine exotique.

L'infusion de verveine favoriserait la lactation et faciliterait l'accouchement. À faire en cure en fin de grossesse.

Dans les grogs aromatiques et en friction, on n'utilise jamais la verveine exotique qui brûle, mais uniquement l'huile essentielle de verveine odorante ou véritable qui harmonise, rééquilibre et apaise. *Exemple* : deux gouttes de verveine et deux gouttes d'orange ou de mandarine dans une cuillerée de miel et de l'eau chaude.

hydrosol de verveine

En lotion tonique : l'hydrosol de verveine redonnerait éclat et tonus aux visages fatigués.

En boisson de santé : cinq cuillerées à soupe d'hydrosol dans un litre et demi d'eau à boire dans la journée. Une cure rééquilibrante pour toute personne qui a du mal à s'ancrer dans la terre, pour les rêveurs et les angoissés.

ylang-ylang

Anona Odorantissima, anonacée

Poussant principalement dans les îles des Philippines, des Comores, de la Réunion et de Madagascar, le ylang-ylang donne de belles petites fleurs jaune pâle, au parfum enchanteur. L'huile essentielle est obtenue par distillation des fleurs de cet arbre majestueusement rond. Un rapport à la paix, à la méditation se retrouve dans les usages. Aux îles Moluques on prépare déjà une huile pour la beauté des cheveux et de la peau. En Indonésie, les fleurs d'ylang-ylang couvrent le lit de mariage. Gal, un chercheur français, découvre en 1870 ses propriétés salvatrices dans les fièvres et affections intestinales. En Indonésie, en Inde, on offre des colliers de fleurs aux déesses et aux dieux dans les petits temples de rues.

Propriétés :

Enchanteur sexuel, régénérateur cellulaire, calmant du cœur.

Indications :

Impuissance, frigidité, traitement du cheveu et de la peau.

Mode d'emploi :

Diffusion, friction, huile de massage, bain.

Prendre une goutte trois à cinq fois par jour sur la main et laper

Beauté : frictions, parfum, bain et huiles.

● APPLICATION SUR LES PEAUX A REVITALISER

Quelques gouttes matin et soir, adoucissant.

● MASSAGE CALIN : l'huile essentielle d'ylang-ylang est l'une des rares, avec la lavande et le géranium, à pouvoir s'appliquer directement sur les muqueuses. Ou encore Ylang-ylang, santal et géranium à parts égales dans des huiles de germes de blé et de sésame forment une synergie harmonieuse pour une huile de massage câline prédisposant à la sensualité — à essayer absolument !

● FRICTION AROMATIQUE EN CAS DE CHUTE DE CHEVEUX : ylang-ylang cinq ml, sauge officinale dix ml, thym cinq ml, romarin cinq ml, cèdre cinq ml et lavande quinze ml. Appliquer cinquante gouttes sur le cuir chevelu deux fois par semaine. Masser gentiment. Conserver quelques heures ou toute la nuit.

● BAINS APHRODISIAQUES : huiles essentielles d'ylang-ylang, santal et géranium, deux gouttes de chaque dans trois cuillerées à soupe de poudre de lait, ou ylang-ylang et santal trois gouttes de chaque, ou encore ylang-ylang et lavande trois gouttes de chaque et une goutte de néroli ! bain divin et câlin !

● BAIN ORIENTAL

ylang-ylang, cèdre, géranium : cinq gouttes de chaque dans quatre à cinq cuillerées à soupe de poudre de lait.

● PARFUM HINDOU

ylang-ylang vingt-cinq ml et bois de rose quinze ml dans deux cents ml d'alcool à 70°. Quelques gouttes de néroli lui donneront une délicate note hindou-arabisante.

● PARFUM DE MAISON

quelques gouttes dans la cire des meubles ou directement sur les étagères de bois : ylang-ylang, bois de rose et/ou cèdre.

à propos de tonus sexuel...

Le tonus sexuel diminue lorsqu'on perd la forme !

Alimentation équilibrée, air pur, détente, exercices physiques sont nécessaires à la vitalité physique et sexuelle. Alcool, graisses et sucreries entament le tonus sexuel...

Douche fraîche le matin, repos, manger « cru » et vivant, boire des jus de céleri et de fenouil frais, faire une cure de synergie *APHôm* aphrodisiaque matin et soir (dynamisant des glandes cortico-surrénales) et boire une goutte de la même composition cinq à six fois par jour contribue à une nouvelle vitalité. Une cure de nettoyage du sang décuplera les performances amoureuses.

Les huiles essentielles complémentaires

De nombreuses autres huiles essentielles existent pour des utilisations en parfumerie ou en industrie alimentaire. Leurs propriétés thérapeutiques insuffisantes, leur rareté ou leur prix prohibitif n'en font pas des huiles essentielles courantes. Pour information, rappelons qu'il n'existe pas d'huile essentielle de jasmin ni de violette (seulement des concrètes et absolues), pas d'huile essentielle de chèvrefeuille ni de pomme (seulement des arômes de synthèse), ni d'huile essentielle de vanille (seulement un arôme alimentaire de synthèse) — on commence à trouver des extraits de vanille bio.

La panoplie aromatique à notre disposition, avec une quarantaine d'huiles essentielles courantes, que l'on peut se procurer aisément, permet tous les résultats souhaités qu'exige l'aromathérapie naturellement.

CAJEPUT : antinévralgique.

CANNELLE : stimulant sexuel, anti infectieux, odeur suave.

CORIANDRE : tonique général, cérébral (mémoire), sexuel.

CYPRES : troubles circulatoires, cellulite, couperose.

LEMONGRASS : antiseptique... tropical.

MUSCADE : tonique cérébral et digestif.

THUYA : résoudrait verrues et papillomes.

PERSIL : fait revenir les règles et abortive, peu utilisée.

RUE, *Ruta Graveolens* : plante magique des Andes que les autochtones utilisent dans les onguents contre rhumatismes et problèmes circulatoires. Les variétés européennes distillées ont des propriétés abortives, et sont utilisées en parfumerie.

SERPOLET : jouit de propriétés analogues à celles du thym, encore appelé petit thym ou thym sauvage, rare.

PALMAROSA : peu utilisée en Europe. Propriétés concernant le système pulmonaire, friction en synergie ou huile de massage.

FRANKINCENSE ENCENS, *Boswellia carteri* : depuis plus de trois mille ans la poudre est utilisée comme encens traditionnel, entrouvre la porte du divin et du spirituel, en diffusion, en huile de massage.

CAROTTE : utilisée en soins du visage principalement, elle est d'odeur peu agréable, on lui préfère les huiles essentielles de bois de rose, de rose, de romarin, de cèdre.

VETIVER : l'huile essentielle entre dans la composition des parfums pour hommes. Son odeur « basse » et la viscosité de la plante sembleraient « donner des racines » en calmant, favoriser le retour à la terre après les méditations.

HYSOPE, THUYA : huiles essentielles non libres à la vente malgré leurs excellentes propriétés. Consulter votre médecin pour une ordonnance.

Et encore quelques huiles essentielles... Les huiles essentielles de benjoin, de cardamome, de clémentine, de ciste, d'inule, de limette, de laurier, d'oliban, de galbanum, de badiane, de gingembre, de céleri, de cade, de calamus, d'encens, de mélèze, de pamplemousse, de pin baumier, de poivre, de ravensara, de patchouli, de wintergreen (gaulthérie)... sont principalement utilisées en parfumerie et/ou en traitement, peu d'applications purement esthétiques.

Les hydrosols

L'huile essentielle est le produit noble, ou premier, de la distillation d'une plante aromatique. Une plante est dite aromatique lorsqu'elle contient des principes aromatiques. Si la distillation de toutes les plantes ne donne pas d'huile essentielle, elle peut cependant permettre de recueillir une eau florale, encore appelée hydrolat, ou hydrosol. L'hydrosol est « notre » appellation pour désigner cet hydrolat ou eau florale provenant d'une distillation faite à l'eau de source, dont on conservera uniquement les précieux vingt premiers litres. Lors d'une distillation, l'eau chauffée passe à travers la plante, la vapeur s'imprégnant de ses principes aromatiques avant d'être, par la suite, refroidie.

Il est possible de conserver l'hydrosol de toutes les plantes, même non aromatiques – par exemple le chêne, le hêtre, le fenugrec, le gui, le buis, le plantain, la fougère, etc. Le principe aromatique d'une plante provient de petits « sacs à arôme » que la distillation permettra de faire « exploser ». La vapeur les entraîne dans l'eau de distillation ; par différence de densité dans l'essencier, l'huile essentielle se séparera de l'eau florale. Ces « sacs à arôme » peuvent également être ouverts par un procédé mécanique pour les agrumes – zestes de citron, d'orange, de bergamote, de mandarine, de pamplemousse.

L'hydrosol est donc le complément idéal de l'huile essentielle. S'il ne retient qu'en partie infime les principes aromatiques en suspension, il en conservera néanmoins les bénéfiques vertus thérapeutiques. L'« hydrosolthérapie » est donc, en quelque sorte, une homéopathie de l'aromathérapie. Utilisé de manière courante en boissons et en produits de soins, il est parfaitement recommandé pour les bébés, les enfants, et les personnes sensibles. Particulièrement conseillé en soins de la peau, il est à la base de nombreux toniques et cosmétiques...

Fragile, l'hydrosol ne se conserve qu'entre trois et douze mois. Passé ce délai, un dépôt semblable à des poussières en suspension (pin) ou une « mère de vinaigre » (sauge, cèdre) peut apparaître. On aura soin dans ce cas de le filtrer. De même une fermentation peut se créer, provenant d'une conservation inadéquate (chaleur, lumière), le rendant dès lors inutilisable. L'hydrosol se conservera mieux dans des flacons de verre teinté, à l'abri de la lumière et de la chaleur.

De même que l'aromathérapie, l'hydrosolthérapie a son champ d'action dans l'alimentation quotidienne : en assaisonnement (salades, sauces, céréales) ; en boissons chaudes ou froides ; en cure de boisson hygiénique : boissons « santé » (cocktails, grogs...) Dans les soins de beauté-santé : toniques, fumigations, compositions antirides, huiles revitalisantes, cicatrisantes, calmantes... onguents, huiles et crèmes de massage.

CURES D'HYDROSOLS

- sauge, armoise : *perturbation du cycle menstruel, bouffées de chaleur, cellulite, amincissement, et généralement tout problème circulatoire.*
- genièvre, sureau : *amincissement, rétention d'eau, arthrose, arthrite, rhumatismes, et généralement toutes les douleurs...*
- thym, romarin, sarriette : *problèmes de peau, acné, fatigue...*

COMMENT FAIRE UNE CURE D'HYDROSOLS ?

Trois à cinq cuillerées à soupe d'hydrosol dans l'eau de boisson chaque jour, en cure de trois semaines. Changer d'hydrosol toutes les trois semaines. Les hydrosols sont plus pratiques que les infusions, chacun pouvant aisément les préparer au bureau, comme dans une voiture...

hydrosol de rose ou de rose églantier

- parfait tonique pour le visage (toutes peaux), adoucissant
- entre dans toutes les compositions de tonique pour le visage (bio'lotion *nour djihan*)
- appliquer avec l'hydrosol de lavande pour les peaux fragiles des bébés
- boisson apportant la joie, disent les Japonaises (cinq cuillerées à soupe dans un litre et demi d'eau)

hydrosol de camomille

- en rinçage pour les cheveux blonds : maintient leur blondeur
- en association avec l'hydrosol de thym et cèdre : donne souplesse et brillance aux cheveux blonds
- utilisé en tonique visage pour les peaux couperosées avec l'hydrosol de sauge, de lavande et de cèdre.

hydrosol de cèdre

- en friction sur les cheveux abîmés, leur redonne tonus et force, favorise la repousse (en association avec l'huile essentielle et traitement interne) : préparer une lotion avec six cents ml d'hydrosol de cèdre, cent ml d'hydrosol de thym, trois cents ml d'hydrosol de lavande ou de lavandin : appliquer matin et soir en friction sur le cuir chevelu (ne graisse pas)
- lotion visage et corps : cicatrices, dermatoses, acné : appliquer en compresses ou en vaporisation une à trois fois par jour
- pour les peaux très sensibles, lui associer l'hydrosol de lavande.

hydrosol de genièvre

- boisson idéale pour tous ceux qui veulent « dégonfler », mincir, éliminer les rétentions d'eau, les douleurs et les rhumatismes... cinq cuillerées à soupe par litre d'eau par jour
- se boit en alternance avec l'hydrosol de sauge, de sureau et d'armoise dans les cures d'élimination
- en fumigation et vaporisation il « nettoie » en profondeur les peaux chargées (avec cèdre et lavande).

hydrosol d'armoise

- boisson d'élimination : cinq cuillerées à soupe dans un litre et demi d'eau, en complément de la cure d'amaigrissement
- lotion rafraîchissante pour les peaux couperosées (en association avec les hydrosols de lavande et de sauge).

hydrosol de lavande

- lotion rafraîchissante et calmante pour les nourrissons et les bébés
- entre dans toutes les lotions pour le visage et les cheveux.
- certains grands « chefs » arrosent les volailles avec l'hydrosol de lavande : c'est nouveau !
- après-rasage pour les messieurs, il calme et adoucit
- parfait pour le bain des bébés et des grands : calme et détend.

hydrosol de néroli

- c'est l'eau de fleur d'oranger que tout le monde reconnaît dans les pâtisseries orientales
- se trouvant difficilement au naturel, c'est un calmant des peaux irritées : lui préférer cependant l'hydrosol de lavande associé à celui de marjolaine.

hydrosol de romarin

- boisson tonique très agréable à associer ou alterner avec l'hydrosol d'origan. Froid, trois à cinq cuillerées à soupe par litre d'eau ou une cuillerée à café dans une tasse d'eau chaude remplace le café
- associé à l'hydrosol de lavande : lotion antirides et raffermissante

- deux cuillerées à soupe dans le bain, il est revigorant, parfait pour les sportifs après l'effort physique
- associé en lotion à l'hydrosol de lavande et de sauge pour toutes les peaux fatiguées.

hydrosol de sauge

- entre dans toutes les compositions pour le visage et les cheveux
- en boisson chaude rapide : une cuillerée à café d'hydrosol de sauge dans une tasse d'eau
- en boisson hygiénique : c'est la plante de la femme et des problèmes circulatoires : trois à cinq cuillerées à soupe par litre et demi d'eau par jour en cure de trois semaines trois à quatre fois l'an
- associé à l'hydrosol de menthe en friction sur les jambes : détend et relaxe
- tonique visage : associé à l'hydrosol de lavande ou de romarin
- pour tous cheveux, revitalisant : associé aux hydrosols de lavande, de thym et de cèdre.

hydrosol de thym

- en lotion visage : aseptique, raffermissant. Complète idéalement l'hydrosol de lavande ou de romarin
- excellente boisson du matin et du soir : une cuillerée à café par tasse d'eau
- en lotion cheveux : embellit et revitalise associé aux hydrosols de sauge, de lavande et de cèdre
- en boisson hygiénique : cinq cuillerées à soupe dans un litre et demi d'eau, aseptisant des voies respiratoires.

hydrosol de verveine

- infusion chaude, rapide et agréable : une cuillerée à café par tasse d'eau chaude (miel facultatif)
- boisson tonique de la journée... et amenant le sourire : deux cuillerées à soupe d'hydrosol de verveine mélangé avec l'hydrosol d'origan ou de romarin, trois à cinq cuillerées à soupe par litre et demi d'eau
- en lotion, redonne éclat et tonus aux visages fatigués.

les hydrosols complémentaires

Destinés à un usage culinaire, thérapeutique et/ou esthétique, l'utilisation régulière des hydrosols en boisson de santé est un concept que j'ai commencé à développer il y a trente ans. Si leurs propriétés touchent, dans un premier temps, la sphère physique et physiologique avec d'évidentes applications dans le domaine « beauté esthétique », il n'est pas à dédaigner qu'ils puissent avoir des résultats probants dans la sphère émotionnelle. Au Canada, Susan Cathy, une de mes anciennes stagiaires aromathérapeutes, rapprocherait les hydrosols des élixirs floraux et leur attribue des propriétés douces touchant la sphère émotionnelle. Correcteurs d'énergie perturbée, nettoyeurs énergétiques, ils s'apparenteraient par leurs propriétés à celles, subtiles, des fleurs de Bach. À propos des hydrosols, je ne doute pas que de prochaines découvertes prouveront leurs interférences et leurs grandes synergies. De nombreux magnétiseurs et énergéticiens ont déjà noté les résultats parfois étonnants des cures d'hydrosols : l'hydrosol de fenouil stoppant les cystites en quelques heures, l'hydrosol de sauge calmant les gingivites quasi instantanément... et combien nombreux les adeptes de l'hydrosol de sauge pour atténuer les bouffées de chaleur et/ou encore du remarquable hydrosol de genièvre qui fait dégonfler, soulage les douleurs, réduit la constipation en permettant de perdre du volume, etc.

achillée millefeuille, *Achillea Millefolium* : coupures, lotion.

basilic, *Ocimum Basilicum* : digestif, tonique du système nerveux, boisson.

bleuet, *Centaure Cyanus* : lotion et compresse adoucissante pour les yeux.

carotte, *Daucus Carota* : utilisé principalement en lotion tonique pour le visage, s'associe parfaitement aux hydrosols de lavande, sauge et romarin.

cyprès, *Cupressus Sempervirens* : circulation du sang, boisson.
eucalyptus, *Eucalyptus Globulus* : respiratoire, décongestionnant, boisson.
estragon, *Artemisia Dracunculus* : antispasmodique digestif.
fenouil, *Foeniculum Dulce* : réduit les cystites, boisson.
géranium, *Pelargonium Roseum* : lotion adoucissante, restructurante (cicatrisation), boisson harmonisante.
hysope, *Hyssopus Officinalis* : aseptisant des bronches, boisson.
inule aunée, *Inula Helenium* : adoucissant respiratoire, boisson.
laurier, *Lauris Nobilis* : décongestionnant, boisson.
marjolaine, *Majorana Hortensis* : calmant, boisson.
mélisse, *Melissa Officinalis* : relaxant et adoucissant digestif, boisson et lotion.
menthe, *Mentha Piperata* : tonique, digestif et rafraîchissant, boisson et lotion.
origan, *Origanum Vulgare* : aseptisant et tonique, boisson.
pin, *Pinus Syvestris* : adoucissant des bronches, boisson.
sapin, *Abies Nobilis* : adoucissant des bronches, boisson.
sarriette, *Satureia Montana* : tonique et dynamisant, aseptisant, boisson.
sureau, *Sambucus Nigra* : draineur rénal, boisson, lotion et compresse.
tilleul, *Tilia Sylvestris* : calmant et endormissant, boisson, lotion et compresse.

quelques conseils d'utilisation

LOTION POUR LE VISAGE

peaux sèches : lavande, romarin et thym ou églantier et camomille

peaux ridées : romarin, sauge et lavande ou bio'lotion *nour djihan* ou églantier et lavande

peaux acnéïques : cèdre, thym et lavande ou cèdre seul

peaux irritées : lavande et camomille

tous types de peaux (régénérateur, tonique) : lavande, thym, romarin, sauge, églantier, cèdre, camomille et bio'lotion *nour djihan*

après-rasage : hydrosol romarin et lavande

LOTION POUR LES CHEVEUX

assouplit, rend soyeux : thym, églantier

pour la repousse : cèdre, thym, sauge, lavande

cheveux blonds : camomille ou camomille et thym

LOTION JAMBES LOURDES : hydrosol menthe ou sauge et menthe

LOTION DERMATOSES, CICATRICES : cèdre ou églantier et lavande

LOTION APRES SOLEIL : menthe et lavande

LOTION POUR LE BAIN (deux cuillerées à soupe par bain)

bain d'enfant calmant : lavande, camomille

bain tonique : thym, romarin, origan, sarriette

bain bonheur : verveine ou églantier.

lotion pour les yeux (en compresse)

adoucissant : eau de bleuet

décongestionnant : camomille ou sureau

BOISSONS (journalière, deux cuillerées à soupe dans un litre et demi d'eau par jour)

sauge, menthe, origan, sarriette, thym, eucalyptus, genévrier, armoise, sureau

INFUSIONS (une cuillerée à café par tasse d'eau chaude non bouillante)

menthe, sauge, romarin, origan, sarriette, thym, verveine...

SIROPS SANS SUCRE (deux à cinq cuillerées à soupe par litre d'eau, fructose ou miel facultatif)

menthe, verveine, néroli, églantier, géranium, romarin, thym sarriette, rose ...

N'oubliez pas que...

... nos poumons absorbent instantanément, par la respiration, les particules d'huiles essentielles diffusées dans l'atmosphère.

... l'arôme est pour l'homme la protection et l'identité du lieu, tout comme le parfum est la protection de la fleur.

... les arômes prédisposent au sommeil ou à l'activité, à la détente ou à l'énergie, à la communication ou à la créativité...

... les arômes font toujours partie intégrante de tous les rites religieux .

... l'arôme de la plante représente son corps éthérique. Par analogie, l'arôme, le parfum influe sur le corps éthérique de l'homme.

... présidant au plaisir de fabriquer vos produits vous-même, de mettre en application une nouvelle alchimie aromatique et de maîtriser vos recettes : développez votre intuition, aiguissez votre sens de l'odorat, relaxez-vous, détendez-vous et souriez-vous : c'est un joli moment !

... les huiles essentielles aromatiques naturelles sont des « amies » fragiles et puissantes qui méritent d'être traitées avec soin, reconnaissance et amour.

une pharmacie aromatique « beauté »

Les huiles essentielles de bois de rose, de camomille, de citron, de géranium, de rose, de lavande, de romarin, de sauge et d'ylang-ylang.

Les hydrosols d'armoise ou de sauge, de romarin, de genièvre ou de sureau, de lavande, de camomille ou de marjolaine, de menthe, de géranium ou de rose églantier...

De l'argile en poudre, du miel, de l'huile de germes de blé, des huiles de millepertuis, de noisette, de sésame, de macadamia, de jojoba, etc., des algues et du lait en poudre, de l'eau de mer lyophilisée, de l'huile de ricin et de la magnésie San Pellegrino, du Chlorumagène, des plantes à infusion dépurative, une centrifugeuse et quelques flacons de verre coloré, un entonnoir et un compte-gouttes.

suivre les recettes d'un conseil compétent.

respecter les posologies et précautions d'emploi.

bien noter vos « innovations aromatiques », et pourquoi ne pas ouvrir un cahier de vos recettes et fabrications avec leurs résultats ?

chapitre trois

préparer soi-même ses produits de beauté aromatiques

huiles aromatiques pour le bain

huiles pour le corps et huiles de massage

frictions aromatiques

sérums aromatiques et huiles précieuses

pour le visage et le contour des yeux,

huiles aromatiques pour les cheveux, les pieds, les ongles

après-rasages aromatiques, toniques visage

compresses pour les yeux et contre les brûlures

fumigations

gommages et masques

injections vaginales, lavements

composer son parfum



huiles aromatiques pour le bain

comment préparer un bain aromatique ?

TEMPERATURE DE L'EAU : de 36° à 39° selon votre désir

DUREE : de cinq à trente minutes

FREQUENCE : un à deux bains par jour en période de crise, un bain par jour ou tous les deux jours pour le bien-être

TEMPS DE REPOS CONSEILLE APRES UN BAIN : cinq à quinze minutes

BUT DU BAIN : détendre, ouvrir les pores et permettre l'élimination des toxines

MODE D'EMPLOI SIMPLE ET PRECIS POUR UN BON BAIN

- se plonger dans le bain aromatique à la température agréable de votre choix (eau non bouillante)
- détente de cinq à quinze minutes dans le bain (joli moment de méditation et de retour sur soi)
- juste avant de sortir, ajoutez pendant vingt à trente secondes de l'eau très chaude et sortez lentement
- ne pas s'essuyer, s'envelopper dans un peignoir avec une serviette autour du cou, autour des pieds et une couverture si besoin
- se relaxer cinq à quinze minutes au moins.

La détente et l'hyperémie (accumulation du sang dans les vaisseaux) provoquées par la brève phase chaude de la fin du bain permettent la transpiration et l'élimination des toxines sans affecter l'organisme. Cette formule de bain assure le maximum d'efficacité, sans inconvénient.

SI LE BAIN EST TONIQUE

après cinq minutes de détente, prendre une douche fraîche ou froide, et frictionnez-vous avec une composition d'huiles essentielles toniques ou stimulantes prévues à cet effet.

SI LE BAIN EST DECONTRACTANT

continuez cette relaxation et, pourquoi pas, endormez-vous détendu, profitant de ce bien-être toute la nuit.

BAIN ET DOUCHE

toutes les préparations d'huiles aromatiques spécifiques pour le bain peuvent s'utiliser pour la douche : dans ce cas utiliser des diluants naturels plutôt moussants ou laiteux.

LES HUILES AROMATIQUES POUR LE BAIN

les huiles essentielles ne sont pas miscibles dans l'eau, aussi faut-il toujours mélanger les huiles essentielles dans un « solvant » naturel avant de les inclure dans l'eau, sous peine de brûlures !

seule l'huile essentielle de lavande peut s'utiliser telle quelle dans l'eau de bain ! Cinq à dix gouttes pour un bain d'adulte.

- *pour les nourrissons* : on utilise l'hydrosol de lavande UNIQUEMENT à raison de deux à trois cuillerées à soupe par bain, JAMAIS D'HUILES ESSENTIELLES DANS LE BAIN DES NOURRISSONS ET DES BEBES !

- *pour les bébés* : un demi-verre à eau d'hydrosol de lavande dans l'eau du bain
- *pour les adultes* : cinq à dix gouttes d'huile essentielle obligatoirement diluées dans un dispersant naturel ou dix gouttes d'huile essentielle de lavande ou cinq à dix gouttes d'huile aromatique spéciale pour le bain, ou encore un verre d'hydrosol de votre choix.

quelques recettes de compositions aromatiques spéciales pour le bain

DOSES DE « DISPERSANTS » NATURELS POUR UN BAIN

huile de germes de blé : une cuillerée à café
jaune et blanc d'œuf : un œuf battu
poudre de lait non écrémé : deux à trois cuillerées à soupe
poudre d'algues : deux à trois cuillerées à soupe
argile verte : deux à trois cuillerées à soupe
shampooing ou base moussante neutre : une cuillerée à soupe

- *tropical* : cannelle cinq ml, ylang-ylang cinq ml
- *hindou* : ylang-ylang
- *oriental* : santal cinq ml, bois de rose cinq ml ou cèdre cinq ml
- *pour transpirer* : térébenthine
- *tonique* : romarin
- *relaxant* : marjolaine cinq ml, lavande dix ml
- *rafraîchissant* (après coups de soleil) : lavande quinze ml, menthe cinq ml ; ou géranium dix ml, menthe cinq ml
- *décongestionnant* : géranium dix ml, cyprès cinq ml
- *régénérateur, particulièrement envoûtant, et contre les peaux sèches* : bois de rose dix ml, géranium cinq ml, un demi-ml d'huile essentielle de rose
- *pour transpirer* : bois de rose cinq ml, bois de cèdre cinq ml, térébenthine trente ml, bois de santal trois ml
- *calmant pour les enfants* : lavande dix ml avec orange cinq ml, ou mandarine deux ml, ou camomille deux ml
- *aphrodisiaque* : lavande dix ml, ylang-ylang dix ml, santal cinq ml
- *calmant* : camomille trois ml, néroli un ml, lavande dix ml.

TOUTES LES HUILES ESSENTIELLES PEUVENT SE METTRE DANS LE BAIN à condition d'être toujours diluées dans un « solvant » naturel, pardonnez-moi de le répéter !

Exemple : marjolaine, bouleau, genièvre, géranium... cinq à dix gouttes du mélange dilué dans de la poudre de lait par exemple... à ajouter à l'eau du bain, ou encore néroli, verveine, camomille une goutte de chaque et une demi-goutte d'huile essentielle de rose.

BAINS AUX HYDROSOLS

deux à trois cuillerées à soupe d'hydrosol par bain d'enfant, et jusqu'à un verre à eau par bain d'adulte

- *relaxant* : lavande, marjolaine ou camomille
- *élimination* : genièvre ou sureau ou sauge
- *tonique* : sarriette ou romarin ou origan
- *très rafraîchissant* : menthe
- *équilibrant* : verveine ou laurier
- *doux et calmant* : églantier ou rose sauvage, géranium, lavande ou néroli, tilleul ou mélisse

- *calmant pour les enfants* : lavande, camomille, ou tilleul
- *décongestionnant* : laurier, mélisse, géranium, cyprès
- *bonheur* : verveine, sureau, églantier, ou camomille.

huiles aromatiques pour le corps

Elles affinent, adoucissent, assouplissent le grain de peau en revitalisant les peaux sèches, atones et fatiguées... elles apportent cette identité olfactive qui nous rassure tout comme celle d'un parfum. Huiles ou laits aromatiques parfumés concourent agréablement au soin d'une belle peau dès la quarantaine ! Le premier produit de beauté de la peau est l'eau de bonne qualité, puis il faut nourrir la peau comme on nourrit le corps et les huiles aromatiques pour le corps et pour le bain sont précieuses à cet effet !

En règle générale, pour fabriquer les huiles pour le corps, les huiles de massage et les huiles aromatiques pour le bain, nous utilisons 5 à 20 % d'huiles essentielles dans une huile ou des huiles végétales d'extrême qualité, de première pression à froid : huile de germes de blé, huile de millepertuis, huile de sésame ou de noisette, de macadamia ou de noyaux d'abricots, de chanvre ou d'argan ou encore d'huile d'olive, de lin ou de ricin, ou un mélange de celles-ci, selon leurs propriétés.

- l'huile de millepertuis assouplit le grain de peau et vascularise (couperose, rougeurs, douleurs)
- l'huile de germes de blé apporte sa vitamine E et tonifie
- l'exceptionnelle huile essentielle de rose confère à ces huiles de beauté une activité régénératrice et antirides étonnante
- un lait neutre peut remplacer les huiles végétales de base : dans ce cas ajouter les huiles essentielles directement dans le lait.

QUELQUES HUILES AROMATIQUES POUR LE CORPS

- *huile aromatique décongestionnante* : après un effort physique, une marche, un échauffement... parfaite en pays tropical : géranium cinq ml, verveine un ml, romarin cinq ml, bois de rose dix ml, menthe trois ml, ylang-ylang cinq ml, dans vingt ml d'huile de germes de blé et vingt ml d'huile de millepertuis, et soixante ml de noisette et de sésame mélangées, ou dans cent à deux cents ml d'un lait neutre
- *huile aromatique protectrice des influences négatives* : c'est une huile rituelle avant le yoga, la méditation : myrrhe un ml, myrte cinq ml, ciste un ml, laurier cinq ml, camomille deux ml, santal cinq ml, hysope deux ml dans de l'huile de germes de blé vingt ml et des huiles végétales de noisette ou de macadamia quatre-vingt ml
- *huile aphrodisiaque et câline* : huiles essentielles d'ylang-ylang quinze ml, de santal trois ml, dans dix ml d'huile de germes de blé et soixante-dix ml d'huile de noisette ou de macadamia
- *huile vergeture, après cicatrices ou dermatoses* : vaporiser avec de l'hydrosol de cèdre ou de lavande deux fois par jour, puis appliquer le sérum *soyance* et l'huile aromatique visage en alternance
- *huiles fines parfumées pour le corps* : choisir la base d'huiles : huile de germes de blé et huile de millepertuis et/ou huiles végétales de votre choix et ajouter les huiles essentielles que vous appréciez au point de les « porter ». Exemple : dans cent à deux cents ml d'huiles de base, ajouter dix à vingt ml d'huile essentielle de cannelle, de coriandre, de muscade, de camomille, de géranium, de bois de rose, d'ylang-ylang ou de santal ou encore le mélange de votre choix à 20 % maximum.

huiles aromatiques de massage

Les huiles aromatiques pour le bain et pour le corps peuvent s'utiliser pour le massage : il suffit de les diluer et de les amener à un pourcentage de 3 à 10 % d'huile essentielle dans la base choisie. À différents types de massage correspondent différentes doses d'huiles plus ou moins huileuses, grasses pour un long massage ou pénétrantes pour un massage court, amusez-vous à mélanger et à trouver la texture qui vous convient.

INGREDIENTS :

Les huiles végétales de première pression à froid sont toutes très riches en acides gras assimilables, oméga 3, vitamines E (en tête l'huile de germes de blé), vitamines A et groupe B.

- *huile de germes de blé* : régénératrice, elle pénètre rapidement ; très riche en vitamine E, elle est excellente pour la peau, la tonicité et le système nerveux
- *huile de millepertuis* : double macération de fleurs dans de l'huile d'olive à moins de 0,5 % d'acidité, elle aurait la propriété de faire regonfler les cartilages intervertébraux (Dr Breuss) et favoriser une meilleure vascularisation
- *huile de noisette* : sa finesse s'associe aux vitamines A et B pour nourrir remarquablement la peau ; une des huiles végétales les plus équilibrées et équilibrante pour toutes peaux fragilisées et fatiguées
- *huile de macadamia* : très fine, c'est la noisette d'Australie, riche en vitamines A, B1 et B2, sa composition serait proche de celle du sébum d'où une grande biocompatibilité avec tous types de peau
- *huile de coco* : grasse, épaisse, elle reste longtemps en surface, pour un massage long
- *huile de sésame* : légère, fine, pénètre rapidement et le... « Sésame ouvre-toi » laisse augurer une huile de base parfaite pour les massages
- *huile d'amandes douces* : légère, pénétrante, elle rancit cependant très vite
- *huile de chanvre* : est riche en oméga 3 et 9, bonne pour toutes peaux
- *huile de jojoba* : encore appelée cire de jojoba en Afrique, serait un rééquilibrant cutané, spéciale peaux grasses et jeunes
- *huile d'argan* : riche en vitamine E contre le vieillissement de la peau
- *huile de bourrache* : calme les peaux irritées, très bon complément alimentaire
- *huile d'onagre* : réduirait sensiblement l'apparition du vieillissement, bon complément alimentaire
- *huile de calophylle de Madagascar* : la nouvelle huile « tendance ».
- *huile de ricin* : est étonnante pour les peaux très sèches, ongles fragiles. Edgar Cayce l'utilisait déjà pour de très nombreuses indications
- *huile de rose musquée du Chili* : serait un régénérateur tissulaire et cicatrisant

- *huile de noyaux d'abricots du Tibet* : fine et riche en vitamine A.

Tout produit de soin du corps devrait pouvoir se « manger » puisqu'il est absorbé par la peau...

- *pour un shiatsu*, utiliser des préparations fortement concentrées (30 à 40 %) dans des huiles fines et pénétrantes ou encore simplement les huiles essentielles en frictions, prévues à cet effet. Auriculothérapeute, acupuncteur, rolfeur magnétiseurs et thérapeutes de shiatsu utilisent en général les huiles essentielles non diluées
- pour les massages californiens et la kinésithérapie : utiliser l'huile de coco, l'huile d'olive dans lesquelles on ajoute l'huile de germes de blé et l'huile de millepertuis et les huiles essentielles choisies
- *huile de massage de surface grasse* : choisir trois à cinq ml d'huiles essentielles et ajouter cent ml d'huile de coco et de l'huile d'olive à parts égales
- *huile de massage pénétrante et régénératrice* : choisir trois à cinq ml d'huiles essentielles et ajouter dix ml d'huile de germes de blé, dix ml d'huile de millepertuis et trente ml d'huile de sésame ou de macadamia ou de noisette
- *huile aromatique de massage pour les enfants* : trois à dix ml d'huiles essentielles lavande, eucalyptus, orange ou camomille dans un mélange de vingt ml d'huile de germes de blé, quarante ml d'huile de sésame et quarante ml d'huile d'amandes douces ou noisette.

huiles essentielles à utiliser dans les préparations, et leurs propriétés principales.

- *les relaxantes* : huiles essentielles de lavande, marjolaine, orange, camomille, petit grain, néroli
- *les toniques* : huiles essentielles de romarin, sarriette, coriandre, muscade, géranium, cannelle, gingembre, citron
- *les respiratoires* : huiles essentielles de pin, thuya, eucalyptus, cajeput, niaouli, tea tree, sapin, pin baumier
- *les circulatoires* : huiles essentielles de sauge et cyprès
- *les antidouleurs* : huiles essentielles de romarin, térébenthine, bouleau, genièvre, wintergreen ou gaulthérie
- *les vivifiantes* : huiles essentielles de romarin, menthe, cannelle
- *les aphrodisiaques* : huiles essentielles d'ylang-ylang, santal, cannelle, sarriette, rose
- *les « fruitées » très tendance* : huiles essentielles de citron, orange, bergamote, mandarine (les enfants l'adorent), ou encore pamplemousse ou clémentine — pas d'exposition au soleil après l'application des huiles aromatiques aux huiles essentielles d'agrumes, les citrus !

NOTA BENE : si vous voulez rafraîchir : quelques gouttes d'huiles essentielles de menthe ; si vous voulez réchauffer : thym, cannelle ou térébenthine. ATTENTION : ne jamais utiliser ces huiles essentielles directement sur la peau sous peine de se « glacer » ou se « brûler ».

Les huiles aromatiques de massage peuvent toutes se fabriquer avec mes synergies d'huiles essentielles aromatiques.

Mes synergies aromatiques d'huiles essentielles

À l'origine, le parfum égyptien est un baume, un onguent, à base de fleurs, de plantes préparées par le prêtre, le médecin, l'oracle, pour la santé du corps et de l'esprit. Il s'utilise le matin ou le soir pour développer les facultés physiques ou mentales, l'amour, la confiance, la créativité ou la communication.

Élaborées depuis plus de trente ans, elles correspondent aux fonctions métaboliques de notre merveilleux corps humain.

Une friction d'huile essentielle harmonise, rééquilibre, tonifie, décontracte et rassure ; elle est notre protection comme le parfum de la fleur est l'enveloppe qui la protège. La friction d'huiles essentielles apporte une énergie nouvelle nécessaire à notre organisme exposé aux agressions extérieures. Vous aurez plaisir à les apprécier, matin et soir, en friction sur le plexus solaire, la nuque, la colonne vertébrale et la plante des pieds.

Protection, harmonie, vitalité, régénération. Mes synergies emmagasinent et restituent les éléments vitaux de la nature, une énergie utile et nécessaire à notre bien-être.

POURQUOI UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES EN FRICTION ?

- nous savons qu'à la suite d'une application d'huiles essentielles sur la peau, dans un délai d'environ quatre heures, les huiles essentielles sont dans le sang et dans la lymphe
- d'autre part, la propriété exceptionnelle d'électivité que possèdent les huiles essentielles offre l'avantage suivant : en friction, sur un point quelconque du corps, elles seront attirées inmanquablement vers l'organe faible ou la fonction perturbée. Nous parlerons des « frictions de beauté », celles que chacun devrait appliquer afin d'augmenter son potentiel vital, favoriser l'éveil du corps le matin, la détente et le sommeil réparateur le soir.

QUAND FAIRE LES FRICTIONS ?

matin, de 6 heures à midi : les toniques ; soir, de 18 heures à minuit : les décontractantes ; 17 heures et avant le coucher : les aphrodisiaques ; après les trois repas : les digestives ; matin et soir : les respiratoires, les amincissantes, les antidouleurs, les circulatoires, spéciales pieds et peau.

COMMENT FAIRE LES FRICTIONS ?

poser vingt gouttes dans le creux de la main et appliquer sur les parties à traiter et le plexus solaire.

OU FAIRE LES FRICTIONS ?

Sur l'ensemble du corps : le thorax, la nuque, la colonne vertébrale, les bras, les jambes, la plante des pieds et le plexus solaire.

aphrodisiaques, respiratoires : sur la poitrine, le dos et le plexus solaire

digestives : sur le ventre, l'abdomen et le plexus solaire

antidouleur : sur la partie douloureuse et le plexus solaire

circulatoires : sur la plante des pieds, les mollets, les cuisses et les fessiers en remontant jusqu'à la hanche

pieds : sur les pieds et chevilles

cheveux : sur le cuir chevelu uniquement

visage : sur le visage uniquement.

COMBIEN ?

- frictions pour le corps : *vingt gouttes*
- frictions pour le ventre et l'abdomen : *quinze à vingt gouttes*
- frictions contre les douleurs : *dix à vingt gouttes*
- frictions pour les jambes : *vingt gouttes*
- frictions pour les pieds : *dix gouttes*
- frictions pour les cheveux : *cinquante à cent gouttes*
- frictions pour le visage : *cinq à sept gouttes*
- frictions pour la poitrine et le dos : *vingt gouttes*

POUR LES ENFANTS ET LES PEAUX TRES FRAGILES

Les doses de frictions seront toujours divisées par deux et les frictions diluées dans une cuillerée à café d'huile de germes de blé, d'amandes douces, de sésame, d'olive ou autre.

ATTENTION : *jamais de frictions non diluées sur les bébés de moins de six mois, et sans avis médical à l'exception de l'huile essentielle de lavande, calmante, aseptisante et cicatrisante !*

précautions

- PEUVENT S'UTILISER SEULES ET NON DILUEES LES HUILES ESSENTIELLES SUIVANTES :

bois de rose, cajepout, camomille, cèdre, citron, cyprès, eucalyptus, gaulthérie, genièvre, géranium, lavande, marjolaine, myrrhe, niaouli, oranger, petit grain, pin, romarin, santal, ylang-ylang.

- HUILES ESSENTIELLES A DILUER OBLIGATOIREMENT (APPLIQUEES DIRECTEMENT SUR LA PEAU ELLES PEUVENT BRULER, REFROIDIR OU PROVOQUER DES IRRITATIONS OU ROUGEURS !) :

anis vert, basilic, bergamote, cannelle, coriandre, estragon, gingembre, girofle, lemongrass, menthe, muscade, néroli, origan, rose, sarriette, sassafra, sauge, térébenthine, thuya, thym, verveine.

C'est la raison pour laquelle l'utilisateur devra suivre des indications très précises d'un aromathérapeute ou d'un bon livre (voir Aromathérapie tout simplement, éditions Eyrolles, Recettes aromatiques d'urgence aux éditions 5 ml, ou L'aromathérapie naturellement, éditions 5ml...), ou encore se procurer les frictions prêtes à l'emploi

COMMENT LES DILUER ?

dans une huile essentielle de lavande, qui adoucit toujours le mélange, ou dans une bonne huile végétale de base.

Mes synergies aromatiques d'huiles essentielles

Protection, harmonie, vitalité et régénération, mes synergies emmagasinent et restituent les éléments vitaux de la nature, une énergie utile et nécessaire à notre bien-être. Matin et soir, vous aurez plaisir à les connaître et à les apprécier...

- APHôm bio'tonic : dynamisant, mémoire, équilibre physique et intellectuel, motivation sexuelle : *romarin, lavandin, ylang-ylang, muscade, coriandre, sarriette, origan, géranium, rose...*
- CELôm bio'circul : tonicité profonde, cellulite, désinfiltration des parties molles, rafraîchit les jambes : *lavandin, sauge, romarin, pins, menthe, cyprès, rose...*
- DIGôm bio'digest : favorise une bonne digestion, élimine les sensations de ballonnements et dyspepsies : *muscade, carvi, lavandin, marjolaine, basilic, coriandre, romarin, rose...*
- FFFôm bio'fresh free feet : réchauffement des pieds glacés, allège les jambes lourdes : *pin, lavandin, sauge, menthe, romarin, rose...*
- HARôm bio'harmony : relaxation, atténue les allergies : *cèdre, lavandin, bois de rose, camomilles, rose...*
- MIGôm bio'migrain : soulage et apaise les migraines : *lavandin, lavande fine, menthe, cyprès, rose...*
- MINôm bio'elimin : contrôle du poids, détoxification de l'organisme : *romarin, eucalyptus, cyprès, wintergreen, géraniums, carvi, rose...*
- NERôm bio'relax : facilite le sommeil réparateur : *lavandin, marjolaine, orange, petit grain, basilic, néroli...*
- RESôm bio'respir : favorise la respiration, renforce les immunités naturelles : *pins, eucalyptus, romarin, sapin, thym, origan, rose...*
- RHUôm bio'soupl : soulage et diminue les raideurs, décontracte avant et après l'effort : *wintergreen, genévrier, pins, romarin, lavandin, cyprès, santal, rose...*
- STRôm bio'stress : apaise les effets du stress, angoisses et anxiété : *lavandin, marjolaine, basilic, petit grain, néroli, rose...*

utilisation :

Matin, midi, ou soir, en cure de 2 semaines et plus : 20 gouttes sur la main, appliquer sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds. Associer en parallèle une cure d'une synergie d'eaux précieuses ATW pour encore plus de résultat positif !

Depuis plus de trente ans, c'est mon rituel aromatique ! Synergie aromatique exclusive d'huiles essentielles bio, sélectionnées et assemblées pour la bienfaisance de leurs vertus. Matin, midi et

soir, en cure de trois semaines ou plus : vingt gouttes sur la main, appliquer sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds et boire une goutte deux à cinq fois par jour : poser sur la main et laper ! Associer en parallèle une cure d'hydrosol pour plus de résultat positif ! (draineurs).

sérums aromatiques

Les sérums aromatiques sont particulièrement riches en huiles essentielles régénératrices (plus ou moins 30 %) et en huiles nourrissantes (vitamines E) ; ils corrigent, nourrissent et régénèrent.

Dans dix ml d'huile de germes de blé, dix ml d'huile de millepertuis et trente ml d'huile de noisette, de noyaux d'abricots, de chanvre, de macadamia ou autre huile fine, ajouter :

- rose une goutte, bois de rose quinze ml, romarin huit ml, pour un sérum aromatique « tonique », un sérum vivifiant du matin
- rose une goutte, bois de rose quinze ml, néroli un ml, petit grain cinq ml, marjolaine dix ml, pour un sérum aromatique « relax », un sérum décompressant pour le soir
- rose une goutte, bois de rose quinze ml, menthe quatre ml, romarin cinq ml, verveine un ml, pour un sérum aromatique « fresh », un sérum rafraîchissant d'été pour femmes et hommes nommé *enzo*
- rose une goutte, bois de rose quinze ml, géranium dix ml, santal trois ml, pour un sérum aromatique *soyance* (toutes dermatoses, contre les vergetures, remarquable contre les brûlures).

huiles précieuses pour le visage

Régénérateurs et antirides puissants, ils constituent les plus merveilleux produits de soin pour le visage et pour toutes peaux

PREPARATION DE L'HUILE SUBLIME A LA ROSE

dix ml d'huile de germes de blé, vingt ml d'huile de millepertuis, trente ml d'huile de sésame ou noisette, quinze ml d'huile essentielle de bois de rose ou de géranium rosat, un ml de rose. Appliquer matin et soir régulièrement sur le corps, le visage et les cheveux : remarquable huile régénératrice tous usages.

nota bene : la cure de régénération antirides, matin et soir pendant au moins trois semaines (les messieurs l'apprécient également !) : cinq à sept gouttes matin et soir du booster coup d'éclat *elleonore* sur le visage en tapotant, éviter le contour des yeux, précédant l'application d'un sérum ou de l'huile sublime à la rose ; légère, fine, très riche en huiles essentielles, cette dernière pénètre immédiatement.

- pour des peaux fatiguées, couperosées : hydrosol de sauge ou armoise et friction coup d'éclat et huile aromatique visage ou huile précieuse à la rose
- pour peaux acnéiques : hydrosol de cèdre, friction coup d'éclat et sérum confort, après-rasage aromatique ou super-sérum.

NOTA BENE : une desquamation peut se produire dans les dix premiers jours d'utilisation de la friction coup d'éclat suivi de l'huile aromatique visage : elle est sans inquiétude, les cellules à moitié mortes s'éliminent plus vite, et la nouvelle peau réapparaît plus fine, nourrie et régénérée : c'est la puissante action régénératrice de cette « super » cure anti-rides.

HUILES AROMATIQUES POUR LE CONTOUR DES YEUX

Le meilleur produit de beauté pour les yeux est l'huile de germes de blé. Un secret : ouvrir une capsule d'huile de germes de blé, et l'appliquer en tapotant, c'est le contour des yeux le moins cher du marché et le plus efficace !

- *sérum « contour des yeux », tonifiant* : huile de germes de blé quatre-vingt-dix ml, huile de massage cinq ml, huile essentielle de lavande cinq ml, huile essentielle de rose une demie-goutte, huile essentielle de bois de rose huit ml — si une rougeur apparaît (fréquente sur des contours des yeux fragiles) diluer cette composition dans cent ml d'huile de germes de blé.

huiles aromatiques pour les cheveux

Pour embellir les cheveux secs, un bain d'huile avant le shampooing, laisser agir quatre à douze heures ; agiter avant l'emploi, bien masser longuement cuir chevelu et longueurs.

PREPARATION DU BAIN D'HUILE POUR CHEVEUX

cent ml d'huile de coco, trente ml huile de germes de blé, dix ml d'ylang-ylang, cinq ml de cèdre, trois ml de thym et cinq ml de sauge. L'huile d'olive peut aussi remplacer l'huile de coco et l'huile de germes de blé.

LA FRICTION SPECIALE CHEVEUX s'applique sur le cuir chevelu en général deux fois par semaine et l'huile aromatique spéciale cheveux en massage précédant le shampooing ; le traitement peut être complété par l'hydrosol de cèdre ou de thym en lotion cheveux, chaque jour.

- *contre la chute des cheveux* : friction spéciale cheveux et hydrosol cèdre et thym et sauge, levure vivante (*Philaromal* de *Dietaroma*) et drainage du foie (jus de radis noir et artichaut) pendant trois à six semaines
- *rinçage des cheveux après le shampooing* : l'hydrosol de camomille pour les cheveux blonds ; l'hydrosol de cèdre et de lavande comme démêlant-assouplissant ; l'hydrosol de cèdre, de sauge, de thym et de lavande pour la beauté des cheveux
- *composition anti-poux et lentes* : géranium dix ml, lavande dix ml, sauge dix ml, tanaïsie cinq ml, vingt gouttes le soir pendant sept jours puis une fois par semaine pendant trois semaines.

huiles aromatiques pour les pieds

Soulage les pieds « qui chauffent », transpirants ou congestionnés.

PREPARATION

- vingt ml d'huile de germes de blé, quatre-vingts ml d'huile de sésame ou d'olive ou d'amandes, trois ml de menthe, quinze ml de lavande, et cinq ml de sauge

- mycoses, pieds glacés, pieds chauds : en traitement externe et interne, utiliser les frictions « circulation », ou encore le mélange à parts égales de sauge, lavande, géranium et menthe douce, ou tea tree et sauge à parts égales pour les mycoses

- l'hydrosol de menthe rafraîchit après l'exposition au soleil, ou un échauffement suivant une longue marche... À appliquer en vaporisation.

huile aromatique pour les ongles

Pour revitaliser les ongles cassants, fragiles, fendus, mous.

PREPARATION

- BAIN D'HUILE CINQ A DIX MINUTES PAR JOUR PENDANT UNE A TROIS SEMAINES : une cuillerée à soupe d'huile d'olive, jus d'un citron et une goutte d'huile essentielle de citron

- prendre des oligo-éléments, du jus de prêle, d'ortie, et des jus de légumes frais et crus ou, à défaut, une cure de Green Magma (jus d'herbe de blé), tous ces éléments étant particulièrement reminéralisants.

Saviez-vous que les personnes qui se rongent les ongles sont déminéralisées ?

après-rasages aromatiques

Naturels, sans alcool, régénérateurs et « antirides »

« SERUM » APRES RASAGE AROMATIQUE : dans vingt ml huile de germes de blé, trente ml huile de noisette ou de macadamia, vingt ml huile de millepertuis, ajouter les huiles essentielles suivantes : de rose (dix gouttes), vingt ml de romarin, dix ml de lavande fine, 10 gouttes de verveine et quelques gouttes de menthe douce ou poivrée ; quelques gouttes après le rasage adoucissent, rafraîchissent et nourrissent la peau, sans graisser. Une ou deux gouttes de vétiver ou de coriandre « masculinisent » encore plus votre composition.

« SUPER-SERUM » AROMATIQUE ET ANTIRIDES : dans un mélange synergique d'huiles de macadamia, de noisette et de millepertuis pour quatre-vingts ml, ajoutez deux ml de lavande fine, trois de muscade, deux de géranium bourbon, une de clous de girofle, six de romarin, deux de menthe douce et poivrée, 10 gouttes de rose.

NOTA BENE : *l'odeur tonique et fraîche des huiles essentielles choisies plaît aux messieurs !*

l'huile essentielle de lavande ou de lavandin est un super-cicatrisant qui calme le feu du rasoir et toutes les irritations : appliquer quelques gouttes directement sur la peau

l'hydrosol de lavande est un hydrolat non gras qui apaise et rafraîchit ; à utiliser en vaporisation ou en lotion

lotion tonique : hydrosols de lavande, de sauge, de thym et d'égantier, apaise et repose les peaux fatiguées. Faire suivre de quelques gouttes de sérum après rasage aromatique

lotion tonique et décongestionnante pour la peau : hydrosol de lavande, de romarin, de menthe et de laurier à parts égales

le « coup d'éclat » aromatique pour messieurs : trente-cinq ml d'huile essentielle de bois de rose, vingt ml de cèdre, trente ml de lavande fine, dix ml de géranium rosat et bourbon, cinq ml de muscade, et un ml de rose : c'est la friction coup d'éclat pour hommes (appelée *Ettore*) aux super-propriétés antirides.

« toniques » visage

Ils se préparent avec les hydrosols, des hydrolats, eaux florales ou eaux précieuses provenant uniquement des vingt premiers litres d'eau de chaque distillation de plantes aromatiques non traitées, certifiées biologiques et distillées à l'eau de source.

COMMENT LES UTILISER ?

en vaporisation ou tapoter l'hydrosol sur le visage, sécher avec un mouchoir de papier avant d'appliquer les différents sérums et huiles aromatiques.

- *pour le visage* : régénérateur et lotion tonique spécifique pour tous les types de peaux : lavande, thym, romarin, sauge, églantier, carotte, cèdre camomille
- *pour calmer le feu du rasoir* : lavande, achillée millefeuille, églantier
- *dermatoses et cicatrices* : cèdre et églantier ou lavande
- *pour les cheveux* (assouplit et les rend soyeux) : thym et cèdre
- *pour aider à la repousse* : thym, cèdre et sauge
- *rinçage pour cheveux blonds* : camomille
- *pour les yeux, adoucissant à utiliser en compresse* : bleuet ou sureau ou camomille.

quelques recettes de lotions toniques pour le visage

- *peau sèche* : lavande, romarin et thym ou églantier et camomille
- *peaux ridées* : romarin, sauge et lavande ou églantier et lavande
- *peaux acnéiques* : cèdre, thym et lavande ou cèdre seul
- *peaux irritées* : lavande, camomille, achillée millefeuille, mélisse, carotte
- *après-rasage* : hydrosol romarin et lavande
- *après soleil* : hydrosol menthe et lavande

compresses pour les yeux, contre les brûlures

Pour décongestionner les yeux fatigués, irrités, gonflés, utiliser uniquement des hydrosols, jamais d'huiles essentielles dans les yeux ou sur les yeux ! et uniquement l'hydrosol de bleuet ou bleuet-camomille ou sureau

PREPARATION

imbiber la compresse avec l'hydrosol de bleuet, de camomille ou de sureau. Appliquer sur les yeux, conserver cinq à dix minutes. Renouveler la compresse si nécessaire.

NOTA BENE : *pour revitaliser le contour des yeux, tapotement du tour des yeux avec quelques gouttes d'huile de germes de blé.*

- *pour « voir comme les pilotes »*, éclaircir la vue avec une cure d'hydrosol de sauge sclarée ou infusion de sauge sclarée (*clary sage* : clair d'œil) et une cure de jus de carottes et myrtilles
- *compresses contre les brûlures* : ne jamais appliquer sur les yeux ! l'huile essentielle de lavande calme et cicatrise les brûlures et l'huile de millepertuis adoucit, calme et soigne les brûlures

- composition remarquable contre les brûlures

huile essentielle de lavande dix gouttes, huile essentielle de géranium cinq gouttes et huile essentielle de romarin cinq gouttes dans vingt ml d'huile de millepertuis ou encore l'huile sublime à la rose (huile de millepertuis, de noisette, huile essentielle de géranium et de rose) ou encore le sérum *soyance*.

À alterner avec les cataplasmes d'argile verte, rouge ou blanche, souverains pour les brûlures.

- pour les brûlures des paupières et des yeux : les premiers jours, mettre un blanc d'œuf frais battu sur l'œil et changer dès qu'il est transformé en « meringue », puis dans les jours suivants, appliquer des cataplasmes d'argile (uniquement une argile blanche), protégés de l'œil par une gaze.
- l'huile de millepertuis en application répétée résorbe les problèmes de brûlures, c'est l'huile rouge des grands-mères de Suisse ou de Provence.

COMMENT PREPARER LA DOUBLE MACERATION D'HUILE DE FLEURS DE MILLEPERTUIS ?

En juin, juillet, remplir un bocal de fleurs de millepertuis juste ouvertes et cueillies après le lever du soleil. Recouvrir d'huile d'olive à moins de 0,5 % d'acidité. Laisser au soleil pendant quinze jours, enlever les fleurs en les pressant et remettre des fleurs fraîches dans la même huile, faire macérer encore quinze jours au soleil ; filtrer et mettre en flacon de verre teinté.

- légèrement photosensibilisante, l'huile de millepertuis favorise et accélère le bronzage, à appliquer toutes les deux heures sur la peau mouillée, en sortant de la mer — c'est ma recette pour les Brésiliennes ! Elle réduirait aussi une partie des douleurs vertébrales (d'après le docteur Breuss, 1920) et, en complément alimentaire, elle aurait d'étonnantes vertus anti-déprimées : c'est un antidépresseur naturel !

fumigations

Avant les soins du visage et les vaporisations, elles se pratiquent pour préparer la peau du visage, du cou et du buste, à recevoir un soin, un masque, une ampoule régénératrice ou un sérum.

La fumigation consiste à associer quelques gouttes d'huiles essentielles à la vapeur d'eau chaude : c'est un bain de vapeur du visage. D'ailleurs, lorsque vous faites une inhalation à vocation respiratoire, vous noterez que la peau se nettoie !

À la maison, utiliser un récipient d'eau très chaude, un inhalateur sans embout nasal, un « vapomasque », ou encore un bol d'eau chaude, dans lequel vous ajoutez les huiles essentielles choisies. Présenter le visage au-dessus du récipient et couvrir la tête d'une serviette, comme pour un bain de vapeur ou une inhalation, pendant trois à quatre minutes.

AVANT UN SOIN pour dilater les pores, cinq à dix gouttes d'un des mélanges suivants :

- toutes peaux : genièvre ou cèdre
- peaux acnéiques : genièvre, cèdre ou citron, ou encore thym doux et citron.

PENDANT OU APRES LE SOIN pour refermer les pores

- *peaux sèches* : lavande, bois de rose et géranium
- *peaux grasses* : lavande, bois de rose et citron
- *peaux ridées* : romarin, bois de rose et santal
- *peaux congestionnées* : cyprès, lavande et bois de rose
- *peaux irritées* : bois de rose, lavande et camomille
- *toutes peaux* : sauge et lavande

gommages aromatiques

les gommages s'utilisent avant le masque sur une peau préalablement nettoyée. À base de céréales ou de coques d'oléagineux légèrement abrasives, ils permettent un bon nettoyage en profondeur et précèdent l'application d'un masque nettoyant ou régénérateur et nourrissant.

GOMMAGE AROMATIQUE

Appliquer une couche plus ou moins fine de la préparation, conserver quelques minutes puis masser gentiment en rond les différentes parties du visage pour faire « desquamer » la peau et éliminer le gommage. Rafraîchir avec une pulvérisation d'un hydrosol de sauge ou de lavande par exemple.

- les ingrédients de base : son d'amandes, grains de sarrasin ou de quinoa ou encore coques de noisette finement broyées, des hydrosols pour former la pâte — l'hydrosol de lavande est idéal, et quelques huiles essentielles spéciales visage, deux à quatre gouttes.

GOMMAGE AROMATIQUE TRES NETTOYANT N°1

deux cuillerées à soupe de son d'amandes, de l'eau filtrée ou de l'hydrosol de lavande ou sauge pour faire une pâte épaisse, ajouter deux gouttes d'huile essentielle de lavande et une de genièvre. Appliquer comme précédemment indiqué.

GOMMAGE AROMATIQUE POUR PEAUX FRAGILES

une à deux cuillerées à soupe de quinoa passé au mixer, préparer la pâte avec de l'hydrosol de lavande, carotte ou camomille, ajouter une goutte d'huile essentielle de bois de rose ou deux de lavande. Appliquer comme indiqué.

masques

Les masques au miel, à l'argile et aux huiles essentielles permettent d'assainir et de lisser la peau du visage.

MASQUE AU MIEL

dans trois cuillerées à soupe de miel, ajouter d'une à cinq gouttes des huiles essentielles choisies en fonction de l'effet désiré. Mélanger. Poser sur le visage, le cou et le buste. Conserver sept à quinze minutes environ, rincer à l'eau tiède puis fraîche.

- miel et huile essentielle de citron : pour les peaux grasses et irritées
- miel et huile essentielle de bois de rose ou géranium : adoucissant et lissant
- miel et huile essentielle de romarin : revitalisant.

MASQUE A L'ARGILE

dans trois cuillerées à soupe d'argile fine, verte, rose ou blanche, ajouter une à deux goutte des huiles essentielles qui conviennent à votre peau. Poser sur le visage. Conserver de trois à quinze minutes en vous détendant. Dès que le masque sèche, le ré-humidifier ou l'enlever à l'eau tiède. Faire suivre d'une application de tonique sous forme de vaporisation d'un hydrosol, puis d'une ampoule régénératrice, d'un sérum ou d'une huile aromatique spéciale visage.

FORMULE MASQUE PEAUX GRASSES

dans deux cuillerées à soupe de miel non chauffé, ajouter deux gouttes d'huile essentielle de citron et cinq gouttes d'huile essentielle de lavande, sept à quinze minutes de pose.

MASQUE NETTOYANT

trois gouttes d'huile essentielle de genièvre, six gouttes d'huile essentielle de lavande. Ajouter dans deux cuillerées à soupe de miel non chauffé. Excellent masque pour les peaux acnéiques.

MASQUE TOUTES PEAUX

deux gouttes d'huile essentielle de citron. Mélanger à de l'argile verte, rose ou blanche, en poudre, avec de l'eau en quantité suffisante pour obtenir une pâte moyennement épaisse. Poser sur le visage sept à quinze minutes. Rincer à l'eau.

MASQUE « ANTIRIDES »

huiles essentielles de romarin et de bois de rose, trois gouttes de chaque. Ajouter dans deux cuillerées à soupe de miel, conserver cinq minutes au moins. Rincer à l'eau tiède, puis froide.

MASQUE POUR LES YEUX FATIGUES

argile blanche diluée à l'eau, appliquer un bon centimètre sur une compresse et poser sur l'œil fermé et la paupière, conserver quinze minutes à une heure. Alternier avec des compresses d'hydrosol de bleuet, remarquable pour calmer les yeux fatigués (congestion, irritation, ordinateur) ou encore hydrosol de sureau ou de camomille.

injections vaginales, lavements

Seules deux huiles essentielles s'utilisent en hygiène féminine : la lavande et le géranium.

- en injection vaginale : cinq gouttes d'huile essentielle de lavande ou trois gouttes d'huile essentielle de lavande et trois gouttes d'huile essentielle de géranium
- hygiène féminine : poser trois à quatre gouttes d'huile essentielle de lavande fine sur tampons et serviettes hygiéniques
- en lavements : ajouter à l'eau une cuillerée à café d'huile d'olive et cinq à dix gouttes d'huile essentielle de lavande ou géranium ou le mélange des deux ; même recette pour l'irrigation colonique en institut spécialisé.

à propos de parfum

Toute lampe est une plante. Le parfum est de la lumière.

VICTOR HUGO

*Le parfum de la sagesse remonte le vent ;
dans toutes les directions l'homme sage répand le parfum de sa vertu.*

BOUDDHA

« Parfum » est le nom d'êtres célestes, les *gandharas* (bouddhisme tibétain), qui se nourrissent de suaves émanations pour entrer en relation avec la force vitale encore appelée « souffle ».

Les essences de parfums étaient extraites et mêlées dans les temples où les déesses étaient censées éclipser toutes les femmes par leur parfum. La subtilité impérissable et réelle du parfum des déesses s'apparente à la présence spirituelle et à la nature de l'âme. Parfum-purification, il représente la perception de la conscience (encens).

À propos d'énergie mentale : le parfum et les odeurs ont un pouvoir sur le psychisme, apparition d'images, rêves significatifs, émotions, désirs (docteurs Fretigny et Viviel).

Le parfum perçu un jour s'archive dans le subconscient. Vingt ans après, le même parfum, sans nullement faire appel à la mémoire, nous replonge instantanément dans l'état émotionnel ressenti lors de la première perception de cet effluve.

« J'ai l'impression d'avoir un nez plus ailé à la lecture du *Parfum* de Patrick Suskind, où pas moins de trois pages de merveilleuses descriptions sont nécessaires pour exprimer une seule odeur ! »

composer son parfum

Parfum d'encens, parfum des sens... toutes les essences et huiles... essentielles entrent dans la composition des parfums : ce sont les « bases » des parfums.

INGREDIENTS

des huiles essentielles, de l'alcool à 70 %, un fixateur de parfum.

PREPARATION D'UN PARFUM DE TOILETTE

- un à quinze ml du mélange d'huiles essentielles de votre inspiration pour constituer votre « base »
 - cent ml d'alcool à 70°
 - un flacon de verre teinté
 - deux gouttes d'huile essentielle de sauge sclarée comme fixateur naturel
- mélanger et laisser reposer quinze jours à l'abri de la lumière et de la chaleur avant de filtrer.

NOTA BENE : La même base un à quinze ml mélangée à deux cent cinquante ml d'alcool fera une eau de toilette. L'ambre, le musc et la civette étaient et sont parfois encore employés en parfumerie comme fixateurs. Souvent les fixateurs actuels sont des produits de synthèse. Une eau de toilette, c'est 6 à 10 % d'huiles essentielles dans de l'alcool, de 10 à 15 % c'est un parfum de toilette, et de 15 à 30 %, c'est un parfum.

CONSEILS ET RECETTES

- dans votre « base » de parfum, utilisez avec parcimonie les huiles essentielles suivantes, du fait de leur grande puissance olfactive : cannelle, bergamote, girofle, thym, gingembre, origan, menthe... pour composer votre « base »
- choisissez des huiles essentielles douces et fleuries : lavande, verveine, bois de rose, santal, rose, héliochryse, citron, géranium, ylang-ylang, vétiver

- ajouter goutte à goutte (et en notant) les huiles essentielles de votre inspiration. Pour les essences fortes simplement un vingtième de la base de départ (girofle, cannelle, néroli, rose, gingembre...)
- penser à noter votre composition !

exemple n°1 : base douce, féminine et enveloppante

- géranium sept ml, verveine quatre ml, cèdre trois ml
- ajouter dix gouttes d'huile essentielle de rose
- ajouter deux gouttes d'huile essentielle de sauge comme fixateur

Géranium, bois de rose, verveine, bois de rose et rose ont des parfums voisins qui se renforcent dans la même gamme d'odeur.

exemple n°2 : base capiteuse, orientale, suave

- santal dix ml, cèdre cinq ml
- ajouter : cinq gouttes d'essence de sauge comme fixateur
- ajouter quelques gouttes de citron pour rafraîchir cette base orientale, ou quelques gouttes d'ylang-ylang ou de cannelle pour la renforcer.

annexes

en guise de mémorandum de l'aromathérapie beauté

une autre manière de vivre

les dix règles d'or du bien vivre

propriétés des huiles essentielles

à propos de la rose



une autre manière de vivre

*Architecte de son corps, l'homme est le premier
et le seul responsable de sa santé.*

J'aimerais vous rappeler ici quelques grands principes d'aromathérapie qui me paraissent essentiels : utilisez des huiles essentielles d'extrême qualité, si possible de culture biologique, respectez minutieusement doses et modes d'emploi sans jouer à l'alchimiste (les huiles essentielles sont puissantes, actives, et ont des effets immédiats ! Sur-dosage et erreur d'utilisation peuvent s'avérer très dangereux). De plus, n'oublions pas que toutes les huiles essentielles sont antiseptiques (des « antibiotiques » naturels), désintoxicantes, revitalisantes et électives (intelligentes et attirées par l'organe déficient ou la fonction métabolique affaiblie), qu'ensuite elles ont chacune des actions spécifiques. Enfin, j'aimerais vous faire partager ma vision holistique de l'aromathérapie, cette approche globale de la santé au naturel. Sachons appliquer, chaque jour, quelques règles d'or, à savoir : respirer consciemment, manger sainement, se détendre, faire de l'exercice, profiter des bienfaits de l'eau, de l'air et du soleil, harmoniser vie affective et sexuelle, prendre le temps nécessaire à la méditation ou à la prière — être « zen » !

La conscience de la responsabilité de sa propre santé et la mise en pratique de ces principes me paraissent importantes : les huiles essentielles sont un cadeau que vous vous faites ! Le résultat ? — santé retrouvée, punch, dynamisme, joie de vivre (oui, c'est possible !) et éveil à la vie de l'esprit. Mens sana in corpore sano, ce vieil adage retrouve ici toute sa vitalité. Que les huiles essentielles, parfaites synergie du soleil et de ce dieu qui nous guide, soient aussi pour vous un moyen fiable, un support réel, une aide précieuse, un « plus » dont vous rêvez pour vous retrouver, vous-même, tel que vous vous souhaitez, en parfait accord avec vos pleines aspirations. Je sais que les huiles essentielles contribueront à ce « miracle », à votre rêve !

dix règles d'or du bien vivre

Dix règles d'or du bien vivre, simples, claires, à pratiquer chaque jour comme des exercices jusqu'à ce qu'elles deviennent des automatismes. Elles sont le point de départ pour une nouvelle hygiène de vie avec, en conséquence, santé, beauté, joie, bien-être, réussite, amour et bonheur ! C'est avec la mise en pratique quotidienne de choses simples que nous sommes capables de transformer, de corriger, d'améliorer notre vie et, par là même, celle de ceux qui nous accompagnent.

Le simple fait de les utiliser réduit de 70 à 80 % nos petits maux ! redonne une énergie nouvelle du matin, élimine une grande partie des stress, favorise l'entrain et la joie de vivre, augmente les performances physiques, mentales, sexuelles et spirituelles, car tout est lié ! Le chemin vers « la santé au naturel » commence par une connaissance de soi, et quelques exercices pratiques quotidiens pour être responsable de sa santé. Les dix règles d'or du bien vivre, c'est une clé qui nous est offerte, pour notre santé, notre beauté, notre joie de vivre !

Le propos de l'aromathérapie, comme du reste celui de l'ensemble des médecines naturelles, est de renforcer les immunités naturelles, de redonner de la vitalité à l'organisme et de réveiller le médecin qui est en chacun de nous. C'est « une médecine de bien-portants qui veulent le rester ». En effet, avant d'être curative, l'aromathérapie est une médecine préventive. Notre rythme de vie moderne tend à nous éloigner de la nature et de ses bienfaits : réapprendre à vivre sainement devient indispensable et, sur cette base équilibrée, l'aromathérapie donne la pleine mesure de son efficacité. Serions-nous si distraits pour manquer ce rendez-vous avec notre santé et notre bien-être ?

L'ALIMENTATION

Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es (Hippocrate). Les grands principes d'une alimentation saine et vivante : fruits et légumes frais de bonne culture, biologique ou biodynamique ; les fruits se mangent toujours en dehors des repas ; ajouter des jus de légumes frais (reminéralisants et concentrés de vitamines) en apéritif ou en cure, boire beaucoup d'eau en dehors des repas (ajouter des hydrosols), éviter de mélanger les protéines.

Tout ce qui est cru est vivant, apporte la vie, tout ce qui est cuit est mort. Graines germées et fruits secs contiennent des protéines végétales. Choisir des produits de qualité pour les ingrédients de base : sel marin, sucre roux, graisse végétale non hydrogénée, huiles de première pression à froid, céréales et pains complets... Les produits dénaturés, pains, riz et pâtes blanches, sucre et sel blancs, huiles raffinées, conserves, sont très difficilement assimilables par l'organisme. Veiller à une bonne élimination est indispensable !

- *règle d'or : une alimentation saine, vivante et équilibrée. Pensez « cru », plat unique, calme et bonne élimination.*

LA RESPIRATION

Nous pouvons cesser de manger pendant trois semaines, cesser de boire pendant trois jours, mais pas cesser de respirer pendant trois minutes. La respiration profonde augmente le volume pulmonaire, développe la cage thoracique, augmente l'oxygénation cellulaire, draine les toxines, nettoie le sang et la lymphe, stimule la cellule nerveuse, fortifie le cœur et... rend plus intelligent !

Matin et soir, devant une fenêtre ouverte, pratiquez trois minutes de respiration consciente : inspirez lentement par le nez, en gonflant d'abord le ventre, puis le thorax, faites remonter l'air dans le haut des poumons (quatre temps). Bloquez (deux temps). Expirez lentement par le nez, en dégonflant le ventre, puis le thorax, et chassez l'air de la partie haute des poumons (quatre temps). Pensez uniquement à votre respiration. Adoptez le rythme qui vous convient, sans forcer. Mentalement, le matin : on insiste sur l'inspiration. L'énergie apportée par le soleil, le jour nouveau... appelée prâna, s'absorbe par la respiration consciente. Ces milliards de petites particules vibratoires sont « vie ». Le soir : on insiste sur l'expiration, qui chasse l'air vicié des poumons, entraîne les particules d'électricité statique et d'ondes négatives. Respirer consciemment dans la journée devient un automatisme, inspirant le positif et expirant le négatif.

- *règle d'or : trois minutes de respiration profonde, matin et soir, et le plus souvent possible dans la journée, libèrent le mental, détendent et régénèrent.*

L'EXERCICE PHYSIQUE

L'exercice en plein air développe la musculature, dérouille les articulations, sculpte le corps, favorise l'oxygénation pulmonaire, tonifie le cœur et les artères, redonne de l'élasticité au système veineux... En salle ou en plein air, marche, golf, musculation, stretching, yoga, footing ou natation : choisissez l'exercice physique le mieux adapté à vos goûts et à votre morphologie. L'exercice doit être pratiqué progressivement et intelligemment, toujours suivi d'une séance de relaxation-respiration. Le bien-être après l'exercice physique permet d'en contrôler le bénéfice.

- *règle d'or : quelques mouvements de gymnastique chaque jour et pratiquez progressivement, plusieurs fois par semaine, un sport de votre choix, suivi d'un moment de relaxation-récupération.*

LA RELAXATION

Choisissez une pièce calme et claire et une musique de détente. Allongez-vous confortablement et chaudement sur un tapis. Respirez profondément en vous laissant aller à la détente. Laissez passer vos idées, ne les « accrochez » pas, portez votre attention sur la respiration. Une deuxième formule de relaxation demande de se focaliser sur une idée positive, un objet, un point lumineux en respirant consciemment. Les idées négatives parasites s'éliminent d'elles-mêmes. Continuez à respirer profondément, lentement, pendant cinq à dix minutes. Pour reprendre vos esprits, étirez-vous, respirez à fond et levez-vous lentement, prêt à partir pour une nouvelle phase de vie, frais, dispos, détendu et maître de vos énergies reconstituées. Retour sur soi, méditation, relaxation, détente,

yoga, ou musique, un moment de « coupure » d'avec le monde actif est nécessaire chaque jour, pour notre équilibre et notre santé. C'est vider son esprit des préoccupations journalières, c'est laisser de la place à l'esprit pour s'exprimer. La bible précise que « Dieu ne parle pas aux agités ».

- *règle d'or : cinq à dix minutes de relaxation reconcentrent vos énergies. Ménagez-vous un moment de retour sur soi chaque jour.*

LE SOMMEIL

Les heures supplémentaires de sommeil fournissent une vitalité nécessaire à l'auto-guérison. Le sommeil est un grand réparateur de l'énergie vitale.

- *règle d'or : les heures de sommeil avant minuit comptent double.*

L'EAU

L'eau lave le corps et l'esprit. Le matin prenez une douche en finissant par de l'eau fraîche ou froide, qui stimule l'ensemble de vos fonctions organiques encore endormies. Le soir, prenez une douche chaude. Les bains chauds, froids, de pieds, de tronc, de mains, de siège, aromatiques, à bulles, de sel, d'argile, d'eau douce ou de mer, sont tous faits pour la détente et l'élimination des toxines. L'eau nettoie le corps physique et aussi les corps subtils, c'est pour cette raison que tous les guérisseurs se passent les mains sous l'eau entre deux visites, tout comme le font les médecins pour une question d'hygiène. Par ses propriétés nettoyantes et drainantes, l'eau que nous buvons est capitale. Penser à en boire au moins un litre et demi par jour en dehors des repas et, si possible, une eau de source, ou une eau filtrée et équilibrée bio électroniquement, en y ajoutant quelques cuillerées à soupe d'hydrosols.

- *règle d'or : une douche fraîche le matin. Une douche ou un bain chaud le soir. Boire en dehors des repas.*

LA PENSEE POSITIVE

Chaque pensée émise dans votre conscient s'imprime dans votre subconscient, et, selon le programme choisi, il en ressortira avec ou sans votre assentiment. Exemple : « Je réussis tout ce que j'entreprends ». Votre cerveau « sait », puisqu'il l'a enregistré consciemment, que vous réussirez tout ce que vous entreprendrez. La réalité de cette imprégnation, par vos idées maîtresses, fait l'objet de nombreuses études. Soulignons que les puissantes pensées positives influencent le dynamisme de l'ensemble de nos cellules. Chaque matin, souhaitez-vous un bon jour, souriez-vous. Mettez de la gaieté dans votre vie, partez en chantant. Chaque jour, laissez une place pour une action gratuite, un sourire, une attention particulière à une personne en difficulté. Chaque soir, faites le bilan de votre journée. Regardez tous les éléments positifs que vous avez mis en place et félicitez-vous — vous avez, sans aucun doute, au moins une satisfaction positive. Remerciez-vous d'être resté calme, de vous être contrôlé, d'avoir accepté une erreur et d'en avoir tiré la bonne leçon... Détendez-vous et souriez intérieurement à vos progrès. Le résultat de ce « travail » sur le mental (c'est un jeu !) donne rapidement des fruits dont la saveur est votre nouvelle attitude positive dans la vie, et ses conséquences... bienheureuses.

- *règle d'or : souriez-vous le matin, pratiquez des actions positives et créez, au moins, une pensée positive chaque jour.*

L'EQUILIBRE AFFECTIF ET SEXUEL

Les Orientaux affirment que notre énergie vitale prend sa source dans l'harmonie et la sublimation de l'énergie sexuelle. La performance sexuelle dépend de la vitalité physique (améliorée par une alimentation saine, l'oxygénation, des exercices, l'élimination des toxines, des compléments alimentaires revitalisants) et de l'équilibre mental (pensées positives, actions enrichissantes, travail sur soi, développement personnel, confiance en soi, compréhension et ouverture à autrui...)

- *règle d'or : favorisez l'harmonie de votre couple, chaque jour (et chaque nuit...) avec une attention particulière.*

GRAND AIR ET SOLEIL

Lumière et chaleur favorisent la vitalité. Les premiers bains de soleil de l'année, revitalisants, peuvent même provoquer de petits maux (rhumes, gripes, angines, problèmes circulatoires) sur les sujets affaiblis, permettant à l'organisme d'éliminer les toxines de l'hiver.

- *règle d'or : chaque fois que possible, pratiquez le bain d'air et de soleil.*

L'AROMATHERAPIE

Toutes les huiles essentielles sont génératrices d'une nouvelle vitalité et rechargent nos batteries cellulaires. Chaque matin, après une douche fraîche, friction avec des huiles essentielles toniques, dynamisantes (romarin, géranium, citron, verveine...) Chaque soir, après la douche ou le bain chaud, friction du corps avec des huiles essentielles relaxantes (lavande, marjolaine, oranger, petit grain...), plusieurs fois par jour buvez des grogs aromatiques et diffusez des huiles essentielles dans l'atmosphère, à la maison, au bureau...

- *règle d'or : aromatisez-vous avec les huiles essentielles en diffusion, en friction, en cure...*

propriétés des huiles essentielles

Les huiles essentielles sont toutes antiseptiques (antimicrobiennes et anti-infectieuses), désintoxicantes (solvantes, défloculantes et émonctorielles), revitalisantes (supports d'énergie vitale et régulatrices du système nerveux et des glandes hormonales), et électives (intelligentes, aimantées par l'organe déficient ou la fonction affaiblie à un moment donné). De plus, elles ont chacune des propriétés spécifiques : calmante, antidouleur, tonique, circulatoire, antifatigue, respiratoire, digestive, régénératrice de la peau, amincissante, carminative, émolliente, adoucissante, rafraîchissante ou encore réchauffante. Les mélanges d'huiles essentielles en synergie augmentent leurs bienfaits par rapport à une indication précise. Les huiles essentielles ne sont pas des huiles grasses, leurs composants volatils ne tachent pas le papier. Leur extrême diffusibilité, la subtilité de leurs actions, leur rapidité et leur puissance d'effet, l'étendue du champ thérapeutique contrôlé et, surtout, leurs actions énergétiques, électromagnétiques et vibratoires sont autant de paramètres actifs et étonnants qui appartiennent tous aux huiles essentielles.

Il n'existe pas d'accoutumance à leur emploi, elles gardent toujours les mêmes effets, les résultats demeurent constants, et ne s'amenuisent pas avec le temps, sauf pour les huiles essentielles d'agrumes que l'on choisira par sécurité de distillation récente, de douze à dix-huit mois.

SUPER-ACTION

Concentrés de principes actifs, les huiles essentielles permettent, en thérapie, des actions multiples et rapides.

Les concentrés de plantes en jus, alcoolatures et infusions n'ont pas la puissance d'action des huiles essentielles. Les propriétés d'une plante, en infusion, décoction, en poudre ou en concentrat, en extrait sec, en macération alcoolique ou huileuse, ne sont pas forcément les mêmes que celles des huiles essentielles des plantes correspondantes. Le citron en est un bon exemple : le jus, l'alcoolature, la poudre sèche et l'huile essentielle donnent quatre produits aux propriétés différentes. La variété de la plante et la partie distillée donnent également des principes aromatiques, avec des propriétés peut-être voisines, mais pas identiques : par exemple, la plante de géranium Robert (qu'on ne distille plus depuis cinquante ans) aurait des propriétés antidiabétiques notoires, l'huile essentielle de géranium Bourbon ou Rosat ne la possède pas. Quant à la rapidité

d'action des huiles essentielles, trois à six semaines suffisent en général pour rétablir un terrain déséquilibré dans les affections relevant d'un traitement aromatique.

ELECTIVITE

Phénomène unique dans le domaine de la thérapie naturelle : appliquée sur un endroit du corps, une huile essentielle est attirée par la partie du corps, l'organe momentanément déficient ou la fonction affaiblie ! Cette capacité exceptionnelle d'être comme « aimantée » est une propriété spécifique de l'huile essentielle.

PUISSANCE

Les huiles essentielles ne sont pas une panacée, mais dans quatre-vingt-dix pour cent des cas, dans les cinq à dix premiers jours du traitement, elles permettent une amélioration notable en augmentant l'énergie vitale ; dans tous les cas, le traitement sera complété par une hygiène de vie saine, selon les principes de la naturopathie fondamentale.

ACTION PHYSICO-CHIMIQUE

On note d'étonnants résultats sur toutes les maladies traitées par les huiles essentielles lorsque le pH sanguin du patient est alcalin, le Rh2 correspond à une solution oxydante, et la résistivité faible.

ACTION SUR L'ENERGIE VITALE

Par induction (comme dans un système électrique) l'action « vibratoire » de chaque huile essentielle relance les vibrations internes, revitalise (comme les bousculant) l'ensemble des cellules constituant le corps humain, soit les soixante milliards de petits « moteurs électriques » cellulaires, quel que soit le mode d'absorption (respiration, friction ou traitement interne). L'aromathérapie se situe aux premières places des médecines dites de « terrain » puisqu'elle agit directement en augmentant la force vitale, permettant ainsi le renforcement des immunités naturelles et la possibilité d'auto-guérison.

ACTION SUR LE CORPS ENERGETIQUE

Effluves subtils, éthériques et volatils, les huiles essentielles sont en accord parfait, par analogie, avec les corps subtils et éthériques. Elles peuvent prévenir la manifestation d'une perturbation d'origine énergétique, stopper son évolution et/ou sa transformation en maladie physique. Avant même d'obtenir des résultats bienfaisants sur le corps physique, l'huile essentielle agit positivement sur les corps énergétiques. Ces mesures se font avec un appareil à effet Kirlian, un appareil de mesure de l'aura, ou encore une règle de Kras.

SYNERGIE

La synergie est l'association de plusieurs facteurs dont l'action coordonnée concourt à un même but. Le potentiel thérapeutique de tout produit est renforcé par la synergie. Celle-ci est la source de propriétés supplémentaires auxquelles la simple addition de plusieurs éléments ne peut prétendre. Les huiles essentielles utilisées en synergie créent donc un nouveau produit aux propriétés différentes, voire décuplées, et pour lequel les possibilités thérapeutiques s'avèrent meilleures, plus sélectives et plus efficaces. Pour nous résumer, la synergie équivaudrait à établir qu'un plus un égale trois.

EFFET DE PLATEAU

Il faut insister sur l'importance de doses faibles, de cures courtes, et des huiles essentielles différentes lors d'un même traitement. Les huiles essentielles combattent rapidement le mal et, dans le même temps, elles modifient le terrain. L'effet de Plateau (du nom de la personne l'ayant mis en évidence) est la réponse physiologique à une médication donnée avec des doses précises qui apporteront des résultats proportionnels jusqu'à un seuil défini. Lorsque la dose prescrite est dépassée ou que le traitement est trop prolongé, les résultats jusqu'alors proportionnels peuvent

s'inverser (l'huile essentielle de marjolaine est calmante mais, à forte dose, elle devient épileptisante) : l'effet obtenu peut même être à l'opposé de celui recherché.

Dans tous mes ouvrages d'aromathérapie, je préviens des graves dangers d'une utilisation « à l'aveuglette » des huiles essentielles et des effets nocifs de doses trop importantes. Il faut respecter les doses pour les indications des cas pathologiques donnés ou les indications préventives. En résumé, des doses faibles pendant des cures courtes avec un changement et un ajustement judicieux des huiles essentielles au cours du traitement donnent toujours de bons résultats thérapeutiques. Pour nos amis les chats, les chiens et les chevaux on utilise les huiles essentielles et les hydrosols. Leurs effets sont identiques pour eux comme pour nous, seules les doses changent suivant le poids de l'animal. C'est l'aromathérapie vétérinaire (lire mon guide je soigne mon animal avec les huiles essentielles, 2013)



à propos de la rose

Les roses avaient leur façon d'aimer, les unes ne consentaient qu'à entrebâiller leurs boutons... cœur rougissant, pendant que d'autres, le corset délacé, pantelantes, semblaient chiffonnées, folles de leur corps au point d'en mourir... Les roses épanouies en coupe offraient leur parfum comme dans un cristal précieux...

EMILE ZOLA

L'odeur de la rose excite l'esprit, le cœur et les sens, elle élève l'âme vers le sublime, elle apporte la chance pure, elle est symbole de beauté, d'amour, de régénération, d'éveil et d'accomplissement spirituel, d'amour pur, de don sans retour. Les fleurs symboliques, la rose en Occident comme, en Orient, le lotus, sont en rapport avec le chiffre 5. En Inde, la rose cosmique est la référence à la Mère Divine : perfection achevée et accomplissement total. À la recherche du Graal, la rosée céleste, la rose-croix, le sacré-cœur, la rose mystique, les litanies chrétiennes — symbolisant la Vierge, la rose d'or bénie par le Pape — symbole des puissances et d'instruction spirituelle aux princesses, la rose des vents, superpose l'image de la rose à celle de la roue.

Dans la mystique musulmane, le jardin des roses représente la contemplation. Dans l'Ancien Testament est célébrée la rose de Saron dans le *Cantique des cantiques*... La rose et sa couleur sont symboles du premier degré de régénération et d'invitation aux mystères... Couronne de roses vermeil présentée par le Grand Prêtre du culte d'Isis au... régénéré. Athéna, la déesse aux yeux pers, naît à l'île des Roses. Le vert est souvent associé à la couleur de la rose. Blanche chez les Grecs, la rose, consacrée à Athéna et Aphrodite, prend de la couleur lorsque Adonis, le protégé d'Aphrodite, se blesse à mort ; cette dernière court vers lui, se pique à une épine et la rose blanche devient rouge...

Qu'elle soit blanche ou rouge, la rose est l'une des fleurs préférées des alchimistes. Leurs traités s'intitulent Les rosiers des philosophes... illustrés de roses à sept pétales.

Dans le livre des Géorgiques, Virgile évoque la rose de *Poestum* qui fleurit deux fois l'an...

Homère chante l'onction du corps d'Hector par Aphrodite avec l'huile de rose dans le XXIII^e chant de l'Illiade.

Dioscoride décrit pour la première fois la préparation de l'huile de rose. On souhaitait à l'époque transporter le parfum de la rose et l'huile de rose s'obtenait par enfleurage ou par la macération dans des graisses animales...

La rose se distille pour la première fois aux environs des VIII^e ou IX^e siècles (d'après l'historien arabe Ibn Chadoun).

L'huile essentielle de rose reste une des huiles essentielles les plus chères du monde (*Rosa Centifolia* et *Rosa Damascena*). Le prix du kilo est voisin de celui du lingot d'or ! — chaque année lui sont dévolus un quota et un tarif sur le marché mondial. C'est aussi, rappelons-le, la plus merveilleuse des huiles essentielles aux propriétés régénératrices miraculeuses.

Les produits bio'aromatic de nelly grosjean

Vente à la boutique, par correspondance ou internet.

petite route du grès

13690 graveson-en-provence

tel. +33 (0) 490 958 172 / fax. +33 (0) 490 958 520

info@biossentiel.com

www.biossentiel.com

L'odoration bio'aromatic

respirer des huiles essentielles naturelles, c'est le premier pas vers le bien-être !

On peut cesser de boire ou de manger quelques jours, mais on ne peut s'arrêter de respirer plus de quelques minutes.

Diffuseurs d'arômes : les diffuseurs purifient et régénèrent l'air en apportant les propriétés des huiles essentielles naturelles, calmantes, toniques ou aseptisantes, qui combattent les effets des pollutions et enrichissent l'air que vous respirez ! Un système de diffusion à froid permet aux huiles essentielles de se disperser dans l'air ambiant en microparticules et ce, en quelques secondes.

Diffusion : synergies 100% huiles essentielles, pour diffuseurs d'arômes spray : synergies 20% huiles essentielles dans alcool bio. Les sprays sont de véritables diffuseurs aromatiques de poche

- harmony 'adagietto • épicé ' staccato
- respir 'allegretto • zen ' pianissimo
- bien-être 'exotissimo • provence ' vivo
- fresh ' misterioso • moustic ' little camargue (spray)
- relax ' passionata

Les synergies aromatiques ou frictions d'huiles essentielles

- APHôm bio'tonic : dynamisant, équilibre physique et intellectuel, motivation sexuelle, mémoire...
- CELôm bio'circul : tonicité profonde, cellulite, désinfiltration des "parties molles"...
- DIGôm bio'digest : favorise une bonne digestion, élimine les sensations de "ballonnements" et dyspepsies
- FFFôm bio'fresh free feet : réchauffement des pieds glacés, allège les jambes lourdes...
- HARôm bio'harmony : relaxation, méditation, recentre les trois corps et favorise la créativité, atténue les allergies
- MIGôm bio'migrain : soulage et apaise les migraines, échauffements...
- MINôm bio'elimin : contrôle du poids, détoxification de l'organisme, soulage les encombrements foie et vésicule biliaire
- NERôm bio'relax : détente du système nerveux, facilite le sommeil réparateur
- RESôm bio'respir : renforce les immunités naturelles, favorise la respiration...

- RHUôm bio'soupl : soulage et diminue les raideurs, décontracte avant et après l'effort physique...
- STRôm bio'stress : apaise les effets du stress, angoisses et anxiété, super "alicament" du système nerveux

utilisation :

matin, midi, ou soir, en cure de 2 semaines et plus : 20 gouttes sur la main appliquer sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds. Associer en parallèle une cure d'eau précieuse ATW pour encore plus de résultat positif !

Les thés bio'aromatic - ATT (Aromatic Therapy Teas)

un nouveau concept : le thé aromatique !

- bio T elimin : minceur • bio T digest : digestif
- bio T relax : détente • bio T respir : respiratoire
- bio T tonic : énergisant

utilisation :

dans une cuillerée de miel, un peu d'eau chaude, 3 à 6 gouttes de thé aromatique, remuez, ajoutez l'eau pour une grande tasse.

Dégustez... une forme de " traitement " simple d'aromathérapie !

Les eaux précieuses bio'aromatic - ATW (Aromatic Therapy Water)

des eaux précieuses aromatiques en boissons de santé et en lotions ; dégustez !

- bi Ô circul : draineur du sang • bi Ô soupl : draineur du rein
- bi Ô detox : draineur + • bi Ô elimin : minceur
- bi Ô relax : détente • bi Ô purify tonique
- bi Ô digest : digestion • bi Ô respir : respiratoire
- bi Ô meno : ménopause

utilisation : l'hydrosolthérapie utilise les remarquables eaux précieuses aromatiques en boissons de santé à raison de 5 cuillerées à soupe dans un litre ½ d'eau quotidienne ; un flacon d'ATW correspond à une cure de deux semaines et un changement d'ATW est proposé chaque semaine. L'eau précieuse aromatique est issue d'une distillation faite à l'eau de source avec une plante aromatique bio dont on recueille précieusement et uniquement la première partie de chaque distillation : c'est le " premium " de l'eau florale, l'hydro premium dont l'ATW est la synergie.

La beauté bio'aromatic

une régénération cellulaire aux huiles essentielles rares et précieuses de roses sauvages, camomille romaine, néroli d'Orient, lavande fine de montagne de Provence et huiles végétales nutritives d'une extrême finesse : une synergie alchimique de propriétés régénératrices et anti-âge permettent une gamme infiniment réjuvenante pour chaque type de peau.

La beauté visage bio'aromatic

- bio' huile démaquillante nourrissante - ève
- bio' lotion tonique - nour djihan
- bio' booster anti-âge, coup d'éclat - elleonore

- bio' sérum anti-âge - *soyance*
- bio' sérum contour des yeux - *after hours*
- bio' super sérum anti-âge - *serum five*

utilisation :

la cure anti-âge s'applique matin et soir : friction bio'booster antiâge - *elleonore* suivie du bio'sérum anti-âge - *soyance* ou bio'super sérum anti-âge - *serum five*, et bio'sérum contour de yeux – *after hours*. La peau est nettoyée matin et soir avec bio'huile démaquillante nourrissante - *ève* et bio'lotion tonique - *nour djihan*.

La beauté hom' bio'aromatic

- bio' lotion after shave - *vincenzo*
- bio' booster anti-âge - *ettore*
- bio' sérum anti-âge – *enzo*

utilisation :

la cure anti-âge s'applique matin et soir : bio'booster *ettore* suivi du sérum *enzo*.

La beauté cheveux bio'aromatic

- bio' lotion cheveux - *manaus* • bio' booster cheveux - *big sur*
- bio' sérum cheveux - *cap code*

utilisation :

renforce tous cheveux fatigués, diminue l'excès de sébum et ralentit la chute en régénérant le cuir chevelu. NOTA : les cheveux abimés tombent plus vite et les nouveaux repoussent plus vigoureux.

La beauté corps bio'aromatic

- bio' sensual - *so you* • bio' sublime - *roma*
- bio' divine - *kuala* • bio' délicate - *cocoonino*
- bio' idyllic - *in salah*

utilisation :

des huiles aromatiques de beauté pour adoucir, raffermir, régénérer, revitaliser, protéger. À utiliser matin et soir.

Pour contacter nelly grosjean
La Chevêche, petite route du Grès 13690 graveson-en-provence

www.nellygrosjean.com
info@nellygrosjean.com

bibliographie

- Anonyme « Dictionnaire portatif de cuisine d'office, et de distillation » Vincent, 1767.
- Bia (Valérie), Jaubert (Jean-Pierre) « Le parfum, les us et coutumes » Editions PEMF, 1996.
- Boschère (Jean de) « La fleur et son parfum » Editions Stock, 1943.
- Braden (Gregg) « L'éveil au point zéro » Editions Ariane, 1999.
- Cunningham (Scott) "Encyclopedia of magical herbs" Llewellyn publications, 1993.
- Gattéfosse (R. M.) « Distillation des plantes aromatiques » Paris, 1926.
- Girre (Loïc) « La médecine par les plantes à travers les âges » Ouest-France 1981.
- Hubert (Paul) « Plantes à parfum » Dunod, 1909.
- Hunt (Valery), Infinite mind, science of human vibration of consciousness, Malibu Pub., 1996.
- Joyeux (Henri), « Changer d'alimentation » Editions FX de Guibert, 2008.
- Lazennec (I.) « Manuel de la parfumerie » Baillièrre et fils, 1922.
- Lieutaghi (Pierre) « Jardin des savoirs, jardin d'histoire » Les Alpes de lumière, Salagon, Mane, 1992.
- Monnier (Marcel) « Graines germées, livre de cultures » Vivez Soleil, 2004.
- Naves (Yves-René) « Technologie et chimie des parfums naturels » Masson et Cie, 1974.
- Paccalet (Yves) « L'odeur du soleil dans l'herbe » Robert Laffont, Paris, 1992.
- Piesse (S.) « Chimie des parfums » Baillièrre et fils, 1897.
- Pline l'Ancien « La vertu des plantes » Arléa, 1999.
- Stoddart (Michael) "A noselessness man" Australian conference, 1998.
- Vial (Bernard) « Dictionnaire affectif des plantes » manuscrit, 1990.
- Winter (Ruth) « Le livre des odeurs » Le Seuil, 1978.

A ce jour, tous les droits d'auteur de nelly grosjean ainsi que 2% du chiffre d'affaire du laboratoire biossentiel sont versés aux fondations et associations soutenues qui œuvrent pour le respect de la planète, pour les populations et les enfants en difficulté à travers le monde...

Aide et sponsoring : www.fondationnellygrosjean.org

Aide et protection des animaux et des forêts ... (fondation nelly grosjean, Suisse, en cours)

Aide aux enfants d'Indonésie (fondation Anak, Suisse)

Aide aux enfants de Birmanie (fondation Myanmar, Royaume-Uni)

Aide aux enfants d'Haïti (association enfants du soleil, France)

Maquette Sylvia Heurtebize
Mise en page Sylvia Heurtebize

Mai 2013

Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage est interdite. Une copie ou reproduction par quelque procédé que ce soit, photographie, microfilm, bande magnétique, disque ou autre, constitue une contrefaçon passible des peines prévues par la loi du 11 mars 1957 sur la protection des droits d'auteur.



NELLY GROSJEAN

l'aromathérapie beauté

Auteur d'une dizaine d'ouvrages d'aromathérapie, Nelly Grosjean associe huiles essentielles naturelles et hydrosols, respiration consciente, alimentation vivante et pensée positive. Depuis plus de trente années, ses formulations et ses concepts aromatiques, son expérience et son enthousiasme sont reconnus mondialement.

Je m'arrête sur l'expression « produits de beauté », que, pour ma part, j'appellerai plus volontiers produits « de vie », dès lors qu'ils sont expressément naturels. On voudrait que nous enduisions nos corps et nos visages de crèmes nocives, parfois dangereuses — quand on sait que notre peau respire, et qu'à travers elle notre organisme absorbera ces éléments parfois corrosifs. Nous devrions toujours leur préférer impérativement des compositions absolument naturelles, biogéniques ou biovitales, que, je me plais à le répéter, nous pourrions « manger » sans problème. Qu'au moins ce livre puisse prévenir des dangers que nous encourons en utilisant d'anodines crèmes passe-partout, dont leurs fabricants voudraient nous faire croire qu'elles sont inoffensives. Choisissons des produits qui auront, pour notre corps, autant de délicatesse que nous aimons en prendre à l'entretenir. ●

éditions 5 ml

19€



9 782950 428608